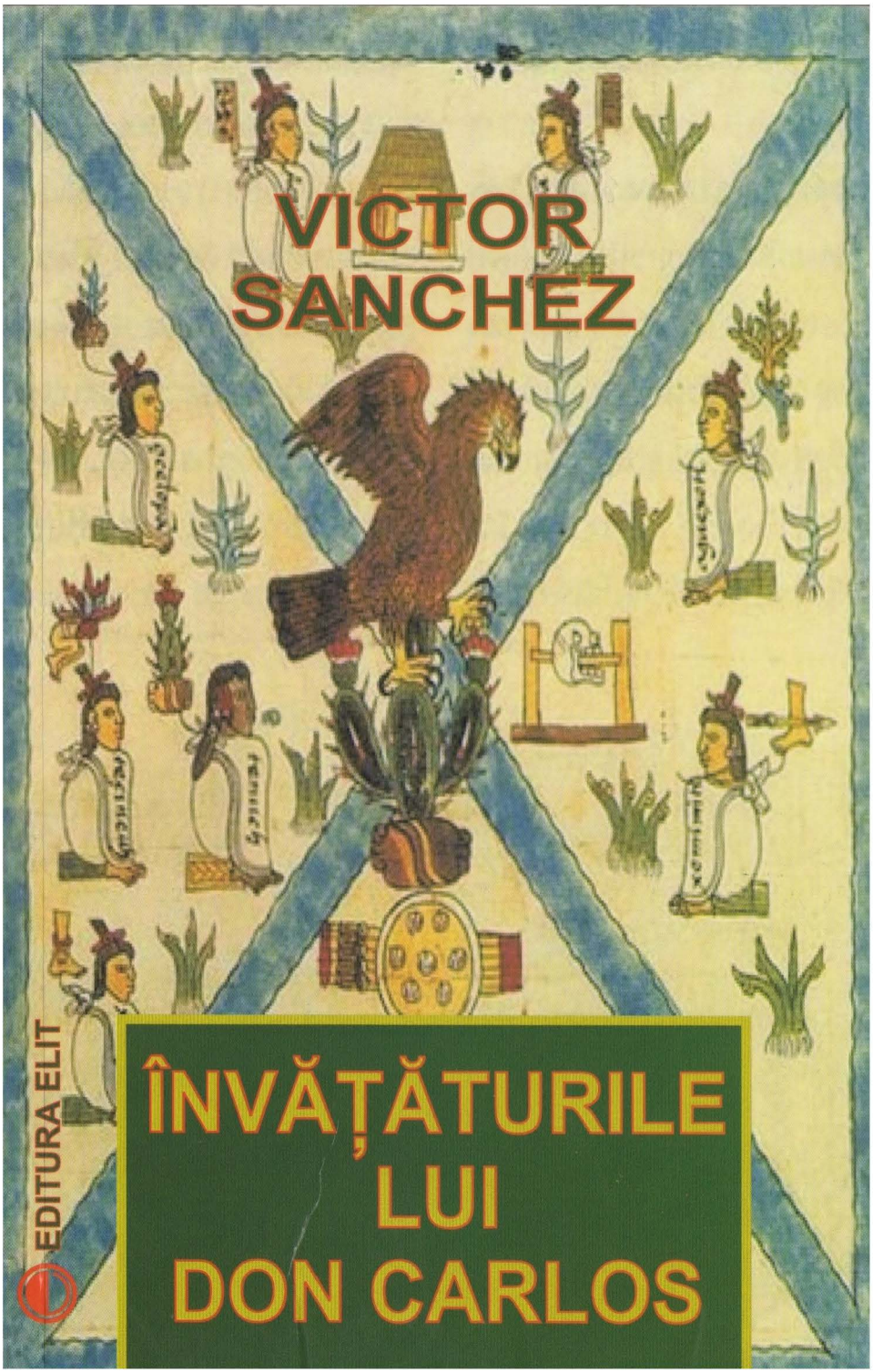

VICTOR SANCHEZ

ÎNVĂȚĂTURILE LUI DON CARLOS

EDITURA ELIT

VICTOR SANCHEZ

ÎNVĂȚĂTURILE LUI DON CARLOS

The theaching of Don Carlos, by Victor Sanchez

© 2008 by Victor Sanchez

Editura ELIT
2000, Ploieşti, Str.Gheorghe Doja nr.141,
Tel./Fax: 0244/526340

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:
SANCHEZ VICTOR
Învăţăturile lui Don Carlos / SANCHEZ VICTOR;
trad. Mihaela Grozea - Ploieşti; ELIT, 2008
256 p.; 20 X 13 cm

I.S.B.N. 973 - 9380 - 50 - 6

Toate drepturile asupra acestei versiuni în limba română,
inclusiv pentru Republica Moldova, sunt rezervate
EDITURII ELIT.

Victor Sanchez

ÎNVĂȚĂTURILE LUI DON CARLOS

APLICAȚII PRACTICE ALE LUCRĂRILOR LUI CARLOS CASTANEDA

Traducerea: Mihaela Grozea

EDITURA ELIT

NOTĂ SPECIALĂ CĂTRE CITITOR

Cartea de faţă este o lucrare de referinţă şi, prin urmare, se vrea a fi o sursă de informare generală şi nu un ghid de practică pentru cazurile individuale. Exerciţiile din această carte au fost predate de către autor în cadrul unor ateliere; unele dintre acestea implică riscuri potenţiale în plan fizic, ca de exemplu #73 (Alpinism arboricol) sau #75 (Îngroparea luptătorului) şi sunt destinate experimentării în grupuri conduse de practicanţi experimentaţi. Pentru practicarea unor exerciţii care presupun o rigoare crescută, cum sunt cele menţionate mai sus, individul trebuie să fie într-o formă fizică adecvată, stabilită ca atare de medic. Orice probleme sau accidente care pot surveni în timpul practicării acestor exerciţii atrag răspunderea fiecărui individ şi a practicanţilor care folosesc aceste exerciţii în sesiunile de grup.

De asemenea, vă rog să luaţi notă de faptul că această carte este scrisă în întregime de Victor Sanchez. Carlos Castaneda nu a participat în vreun fel la elaborarea acestei lucrări şi nici nu a emis păreri în legătură cu ideile exprimate în această carte.

DEDICAȚIE

Am avut privilegiul de a cunoaşte şi de a primi, poate nemeritat, dragostea multor oameni. De asemenea mulţi sunt şi cei cărora aş vrea să le mulţumesc. Dacă ar trebui să întocmesc o listă cu cei care, într-un fel sau altul, au contribuit sau au luat parte la experienţa care a dus la publicarea acestei lucrări, paginile cărţii de faţă nu ar fi, probabil, încăpătoare.

Vreau totuşi să mulţumesc public unora dintre acele fiinţe care au influenţat această latură a eforturilor mele:

Munţilor, copacilor şi balenelor cenuşii care mi-au dezvăluit secretele armoniei şi puterii, îngăduindu-mi totodată să cunosc un tip de comunicare situat dincolo de înţelegerile şi disputele dintre fiinţele umane.

Femeii care, pe lângă faptul că mi-a dat viaţă, m-a învăţat primul cântec de dragoste pe care l-am ştiut vreodată şi a cărui muzică îmi luminează lumea până în ziua de azi.

Participanţilor la grupurile de lucru, care au făcut posibilă naşterea unei astfel de magii, din care ne-am împărtăşit cu toţii.

Lui Tere, pentru toţii anii aceştia de împlinire şi de iubire.

Şi, desigur, lui Carlos Castaneda, pentru faptul de a ne fi arătat calea şi de a ne fi dezvăluit secretul, prin publicarea unora dintre cele mai uimitoare cărţi ale zilelor noastre.

Victor Sanchez

TRIMITERI LA CĂRȚILE LUI CARLOS CASTANEDA CITATE ÎN TEXT

(I) Învăţăturile lui Don Juan

(II)Cealaltă Realitate

(III) Călătorie la Ixtlan

(IV) Poveşti despre Putere

(V) Al Doilea Cerc de Putere

(VI) Darul Vulturului

(VII) Focul Interior

(VIII) Puterea Tăcerii

INTRODUCERE

Cartea pe care o aveţi în faţă este rezultatul nenumăraţilor paşi cu care am străbătut acest pământ, condus fiind de curiozitate şi de dorinţa de a trăi experienţe diferite faţă de cele pe care le-am avut încă din copilărie, şi care păreau să reflecte, dintre toate culorile, numai griul specific nefericitelor repetiţii caracteristice oamenilor obişnuiţi.

Curiozitatea m-a împins la a mă afla în nebănuite colţuri ale acestui Pământ, la a mă contopi cu natura, prin bucurie şi prin acţiuni mai puţin obişnuite. Tot ea m-a condus la a renunţa la structura vechii mele vieţi, prin întâlnirea cu nişte formidabili *alţii*, care erau în acelaşi timp indigeni Nahuas şi Huicholes, dar şi exploratori ai căilor pe care le deschid anumite droguri, nu cele la care v-aţi gândi; cu participanţi la grupurile de întâlnire; cu câinii credincioşi cu care am împărţit mare parte din viaţă; cu balenele imense care au consimţit să-şi împartă lumea cu mine; şi cu cei mai dragi apropiaţi ai mei.

Privesc în urmă şi fiecare pas, fiecare clipă îmi dă un sentiment născut din febra căutării libertăţii şi a acelui chip ascuns al fiinţei mele.

Căutarea mea începe din locul meu de origine. Am bătătorit multe cărări peste pământul Mexicului, cel care m-a adăpostit şi hrănit la pieptul lui şi mi-a lăsat paşii să-i traverseze pământul, dezvăluindu-mi multe dintre secrete. M-a pus în contact cu cei care trăiesc cel mai aproape de el: popoarele indigene din munţii abrupţi ai Mexicului central, acei deţinători ai unor cunoştinţe care ne-ar putea salva de la nesfârşitul nostru zbucium, pe noi toţi şi pe fiecare în parte. Printre acei Nahuas, vieţuitori într-o izolare îndepărtată, mi-am lepădat numele şi biografia şi am putut să merg până la acela care am fost cândva, pentru a mă naşte din nou, din vuietul întâlnirii mele cu „*alteritatea*".

Ca om al timpului meu, am decis să studiez antropologia, să mă înarmez cu uneltele necesare care să mă ajute să construiesc un

pod între societatea care mi-a dat naştere şi lumea magică a indienilor. Lucrând cu antropologii, am observat că aceştia erau prea interesaţi să îi schimbe pe indieni, predând idei etnocentrice de tipul progres, naţionalitate, conştiinţa de clasă socială, precum şi să faciliteze comunicarea dintre noi şi ei. Aceşti antropologi sunt precum conchistadorii din secolul XVI, mânaţi de dorinţa de cucerire, sau precum clericii, împinşi de dorinţa de a converti populaţiile băştinaşe la creştinism.

Dezamăgit, am inventat ceea ce eu numesc anti-antropologie, urmând exemplul acelor psihiatri care au pus bazele anti-psihiatriei, pentru a doborî limitele pe care psihiatria tradiţională le-a impus, din teama de a se confrunta cu cealaltă faţă a oamenilor, privită clinic drept nesănătoasă. Aşadar, am întors antropologia pe toate părţile, ca să zic aşa, am pus-o să stea în cap. Am abordat altceva-ul indienilor, nu pentru a-i schimba pe ei, ci pentru a mă schimba pe mine; pentru a mă întâlni cu faţa mea necunoscută, printr-o imersiune în adâncul ei, ceea ce a constituit pentru mine un mod diferit de a vedea realitatea, o realitate care conservă multe din secretele vechi ale cunoaşterii, pe care toltecii le-au învăţat direct de la viaţă.

Mai târziu – cu aproape 13 ani în urmă – am dat peste una dintre cărţile lui Carlos Castaneda. M-a surprins să găsesc în ea mult din ceea ce eu experimentasem în lucrarea mea de specialitate, numai că aceasta conţinea o complexitate şi o sistematizare la un nivel pe care nu îl mai întâlnisem până atunci. Corpul visător, calea luptătorului, conştiinţa pământului, forma corectă a mersului, accesul la o altfel de realitate, oameni, semne, tonalul şi nagualul – toate erau teme pe care le întâlnisem la membrii diferitelor grupuri, ca huicholii, mazatecii, mixtecii şi mai ales nahuas. Pe lângă găsirea unui sistem pentru aceste idei, am descoperit în *Învăţături* multe teme, sugestii, şi propuneri, nemaiîntâlnite de mine până atunci. Cea mai interesantă dintre toate a fost aceea, răspândită în toată opera lui Castaneda, care vorbeşte despre existenţa unui mare număr de posibilităţi specifice de acţiune, ceea ce mi-a adus un mare avantaj...

ANTROPOLOGUL CONVERTIT ŞI POLEMICA

Pentru aceia dintre cititorii care poate nu ştiu, Carlos Castaneda era la începutul anilor 60 student la antropologie, iar atunci când l-a întâlnit pe bătrânul indian yaqui, pe nume Juan Matus, mai

avea puţin până la absolvire. Luându-l pe don Juan ca sursă de informaţii, Castaneda a încercat un studiu al folosirii peiotei în medicină, printre indienii din sud-vestul Statelor Unite şi nordul Mexicului. Bătrânul indian s-a dovedit a fi el însuşi un cunoscător, un om cu putere, adică un vrăjitor; l-a luat pe Carlos ca ucenic încă de la începutul relaţiei lor. Puţin câte puţin, tânărul antropolog a crescut în rolul său de ucenic al lui don Juan şi, în cele 8 cărţi publicate până în prezent, a descris diferitele stadii ale uceniciei sale, lansând printre cititorii din lumea întreagă o învăţătură de mare interes.

Operele lui Castaneda au generat multe controverse, în special printre antropologi. Poate geloşi pe succesul de care se bucura Castaneda, aceştia s-au dedat la critici, afirmând că scrierile sale nu sunt bazate pe adevăr, în special în ceea ce priveşte existenţa lui don Juan ca persoană reală. Nu am avut plăcerea de a-l cunoaşte pe don Juan, dar pe don Carlos l-am cunoscut personal, i-am citit şi folosit cărţile. Problema dacă don Juan a existat sau nu cu adevărat mi se pare nesemnificativă în comparaţie cu ideile care susţin această carte. Personal, nu sunt interesat în mod deosebit să ştiu dacă ideile îi aparţin lui don Juan sau lui Castaneda. Fapt este că ei există şi – ce este mai important – că învăţăturile lor lucrează. Punerea în practică a acestor învăţături arată că în fiecare dintre noi stă ascunsă o altă conştiinţă – conştiinţa celuilalt sine – care deschide nelimitate posibilităţi de percepţie şi de experimentare. Aceasta este cu adevărat semnificativ.

Aşadar, în paginile care urmează o să mă refer alternativ, dar de fapt simultan, la Carlos Castaneda şi la don Juan, ca autori sau deţinători ai unui complex sistem de cunoştinţe. Astfel se prezintă ei în faţa noastră: împreună, în aceeaşi carte, binomul Castaneda/don Juan invitându-ne să pătrundem în lumea lor misterioasă. Prin urmare, mă reţin de la a comenta ceva care este cu totul în afara puterii mele, şi anume a afirma sau nega existenţa cuiva pe care nu l-am văzut niciodată, lucru care pare irelevant.

CITITORII

Poate că ceea ce m-a atras de la început la operele lui Castaneda au fost sentimentele poetice pe care le provoacă. Căutarea permanentă a libertăţii şi misterul care înconjoară lumea luptătorilor exprimă sentimentele secrete pe care le încearcă toţi

oamenii. Dar, cu toată poezia şi propunerile de libertate care le însoţesc, s-ar părea că majoritatea cititorilor acestor opere nu au ştiut cum să facă uz de conţinutul lor.

Printre aceşti cititori se găsesc de obicei persoane care consideră aceste cărţi ca fiind o ficţiune literară distractivă, privindu-le doar ca pe un divertisment. Intelectualii obsedaţi de intelectualism le vor scoate însă din rolul de divertisment şi le vor aprecia din punctul de vedere al valorii literare. Şi, pentru nişte motive nu foarte greu de pătruns, există şi acei intelectuali fanatici care par deranjaţi de scrierile lui Castaneda şi mai ales de ireverenţiosul don Juan, întotdeauna gata să ia în glumă logica intelectuală. Ar putea, oare, fi acesta motivul pentru care au ei tendinţa de a respinge operele lui Castaneda? Probabil. În orice caz, este adevărat că tipul clasic de intelectual nu citeşte Castaneda (deşi sunt mulţi aceia, în special în cercurile academice, care îl citesc pe ascuns).

La celălalt capăt al scalei îi găsim pe fanatici, cei nici o experienţă concretă legată de aceste învăţături, care iau lucrurile ca fiind adevărate, încercând să înţeleagă totul *ad litteram*. Acesta este genul de persoană care „vede" peste tot aliaţi şi la fiecare colţ locuri cu putere. Toate acestea ţin, fără îndoială, mai degrabă de un produs al imaginaţiei decât de experienţă. Ei sunt fanatici nu pentru că le plac operele lui Castaneda, ci mai degrabă pentru că nu sunt capabili sau nu vor să-şi ia sarcina de a pune în practică propunerile din scrierile sale, care de altfel reclamă scopuri clare. În schimb, aceştia îşi alimentează imaginaţia cu fantezii care iau locul ideilor pe care existenţa lor leneşă nu le va permite să le experimenteze direct.

Aproape de fanatic se află şi acei *aficionados (*dependenţi*)* de marijuana şi alte droguri, care folosesc scrierile lui Castaneda pentru a-şi justifica dependenţa. Ei cred că, prin consumul moderat de stupefiante, vor căpăta importanţă, şi asimilează obiceiul lor „căutării cunoaşterii". Ca şi fanaticul, dependentul de droguri va substitui efortului concret fantezii şi discuţii, cu dificultatea adăugată că aceste fantezii devin cu atât mai vii, cu cât se află sub influenţa drogurilor. De bună seamă că drogurile, neînsoţite de o modificare a obiceiurilor, nu pot schimba nimic din egoul lui/ei sau din viaţa de zi cu zi.

Chiar şi în cazurile în care dependenţii de droguri au acces la „plantele puterii", ca acelea folosite în ritualurile indigene, ea sau el reuşeşte să transforme folosirea acelei plante magice (peiotă, toloache, ciuperci etc.) în ceva care nu seamănă decât a simplă

ebrietate. Ei întăresc astfel limitările structurale, semnalizând mai degrabă o ieşire din realitate decât o întâlnire cu aceasta. În mod natural, acesta este un alt aspect întâlnit la popoarele indigene, care folosesc puterea plantelor pentru a ajuta procesul cunoaşterii moştenit de la strămoşii lor, şi pe care îl urmează printr-o disciplină şi pregătire stricte. Cele două situaţii nu au însă nimic în comun.

Şi mai sunt şi cititori care nu aparţin nici unuia dintre grupurile menţionate mai sus, aceia care găsesc atractive ideile conţinute în cărţile lui, dar care pur şi simplu nu ştiu cum să le pună în practică.

Totuşi, în ciuda valorii scrierilor lui Castaneda şi a popularităţii lor, acestea nu au fost folosite într-un mod adecvat. Majoritatea acestor cititori intră într-una din aceste trei categorii.

Citirea atentă a acestor cărţi, dublată de lipsa de relaţionare corectă a omului modern, face ca adevărata comoară a învăţăturilor lui don Juan să rămână inaccesibilă pentru aproape toţi oamenii. Eu mi-am trasat singur sarcina de a prezenta o metodă de abordare a lumii misterioase revelată de Carlos Castaneda.

STUDIUL APLICAT AL LUCRĂRILOR SALE

Operele lui Castaneda nu trebuie condamnate *a priori* ori acceptate dogmatic, ca pe o doctrină ideologică. Există o cale precisă de abordare a lor: prin studiul aplicat al tehnicilor şi exerciţiilor conţinute în acestea. În ultimii 11 ani am lucrat exact în această direcţie şi am descoperit că în fiinţa şi sentimentele noastre sălăşluiesc spaţii pe care, ca efect al condiţionării noastre culturale, le-am dat cu desăvârşire uitării. Acestea pot fi, totuşi, recuperate. Există atât cealaltă realitate, cât şi un alt mod de existenţă. Şi ele merită osteneala de a munci pentru experimentarea lor.

GRUP DE LUCRU

Am hotărât să practic de unul singur. Am combinat excursiile în ţară cu multe dintre tehnicile propuse de Castaneda. Iar descoperirile mele au fost atât de şocante, încât mi-am impus să le comunic şi altora, să le împart şi să aflu dacă aceste tehnici sunt valabile şi pentru alţi oameni. Astfel s-a născut grupul meu de lucru, acum 11 ani.

Deşi cu ani în urmă am avut plăcerea de a-l cunoaşte personal pe Carlos – în a cărui persoană am observat o extraordinară congruenţă cu ceea ce scrisese – cartea mea s-a dezvoltat independent. De fapt, cred că opera lui Castaneda a fost scrisă în mod special pentru a ne determina să aplicăm aceste idei, să le punem în practică. Cartea mea înseamnă în primul rând forma prin care am reacţionat la ceea ce mi s-a sugerat, iar rezultatele au venit ca o consecinţă firească.

În cadrul grupului meu de lucru, am dezvoltat metode de învăţare individuală, prin chiar participare la grup. Acestea au fost mai întâi definite drept „Cealaltă vrăjitorie", aluzie la aspectele ignorate ale vrăjitoriei, iar apoi „Arta de a trăi cu un scop", accentul fiind pus pe căutarea de moduri de a fiinţa în conformitate cu şi de a trăi ceea ce exprimă libertatea luptătorului. În cadrul atelierelor de lucru, ne-am luat sarcina de a ne reinventa şi de a salva conştiinţa celuilalt sine. Au fost puse în practică tehnici dezvoltate din lucrările lui Castaneda, ca şi cele născute din experienţa mea proprie cu indienii; acestea au fost completate cu tehnici generate de activitatea grupului însuşi. În munca noastră, baza au reprezentat-o mereu aplicaţiile practice şi nu discuţiile intelectuale.

Nu m-am considerat niciodată un maestru în această muncă – cum nu există maeştri care pot trăi vieţile noastre pentru noi sau merge cu paşii noştri – ci un participant ca toţi ceilalţi, interesat să dezvolte în mod continuu aceleaşi cunoştinţe pe care le propune şi celorlalţi. Rolul meu special a fost acela de a coordona – conform experienţei mele – munca tuturor celor implicaţi, inclusiv a mea însumi.

ULTMA INACŢIUNE

Motivat de rezultatele grupului nostru de lucru, acum câţiva ani am avut ideea de a scrie o carte despre învăţăturile lui don Carlos şi calea practică prin care le-am abordat. Totuşi, cu viaţa pe care alesesem să o am, mă aflam într-o continuă călătorie. Fiecare excursie în ţară, fiecare nou grup format, cereau participarea mea totală. Nu era timp pentru ceva care părea atât de puţin plăcut ca statul în faţa computerului şi scrisul.

Pe de altă parte, pentru un om cu firea mea, înclinat mereu spre acţiune – urcând pe munţi, hoinărind prin jungle şi deşerturi, scufundându-mă în apele oceanului, sau explorând peşteri – a sta

cuminte ore în şir, ca să scriu, reprezenta ultimul imperativ, unul ce mă trimitea dincolo de limitele mele. Cum nu eram scriitor, a trebuit să creez unul, folosindu-mă ca materie primă pe mine.

Momentul a sosit în sfârşit. Viaţa a pus mâna pe mine şi am ştiut că nu îmi va da drumul până ce nu voi fi dus la bun sfârşit misiunea. Am sistat activităţile cu grupurile şi o vreme am dispărut ca să răspund provocării de a mă converti pe mine însumi în scriitor – deşi numai pentru răgazul în care am scris această carte.

CARTEA

Titlul – *Învăţăturile lui don Carlos* – a fost ales pentru a atrage atenţia tuturor celor care s-au simţit fascinaţi de lumea misterioasă şi, totodată fermecătoare propusă de operele lui Castaneda, dar care nu au găsit ocazia, momentul sau metoda prin care ar putea aduce în viaţa lor ceva din magia caracteristică lumii solitare a nagualului. Titlul face aluzie şi la relaţia neconvenţională dintre ucenic şi profesor, pe care noi – e un fel de a spune – o stabilim de fiecare dată cu autorul atunci când ne îmbogăţim lumea prin practicarea unor idei conţinute în carte.

MOTIVAŢIE ŞI CONTRIBUŢII

O motivaţie pentru a scrie a fost că majoritatea cititorilor lui Castaneda, deşi fascinaţi de conţinutul acestor scrieri, par a nu fi atât de lămuriţi atunci când e vorba despre posibilităţile de a le pune în practică şi, mai ales, de realităţile ciudate şi faţetele lumii descrise. Alte cărţi, ale altor autori, nu se dovedesc nici ele de prea mare ajutor. Au existat şi critici, comentarii în stilul FBI, despre „Enigma Castaneda".

Aceste critici nu au afectat în vreun fel trimiterile/sugestiile cărţii, pentru că scrierile lui don Juan pur şi simplu nu au fost înţelese sau au fost tratate superficial, interpretându-se într-un mod copilăresc ceea ce el descrisese cu atâta măiestrie..

Era nevoie de îndrumare pentru a pune în aplicare sugestiile lui Castaneda în contextul *homo urbanus*. Iar când ea venit, totuşi, cumva, mulţi au spus: „ A, da, îmi închipui. Presupun. Înţeleg. Am făcut analize, comparaţii sau am reflectat la învăţături" ori lucruri de acest gen. Foarte puţini au spus: „Am aplicat, am făcut asta.

Am experimentat. Am trăit". Ceea ce lipsea era o carte despre aplicaţiile practice, nu despre speculaţii.

Aşa am simţit şi am mai simţit că aveam ceva de spus. Am ales, dintre toate activităţile mele, pe acelea care au legătură cu mine personal, cu experienţele de grup şi cu asimilarea prin experimentarea directă a *Învăţăturilor lui don Carlos*. Cum nu eu sunt acela care judecă/estimează calitatea acestei lucrări, pot doar să spun că mi-am pus în această misiune tot sufletul. Şi dacă prin această simplă încercare am adus ceva care îşi poate găsi aplicabilitatea în lumea obişnuită, făcând-o mai plăcută, mai întreagă sau cel puţin mai veselă, o să fiu mulţumit.

LEGĂTURA PERIFERICĂ CU „REGULA"

Cititorii nu îl cunosc pe don Juan sau pe don Carlos, dar au putut vedea în opera lui Castaneda o uşă uşor întredeschisă. Şi dacă vor ajunge să deschidă această uşă prin propriile eforturi, se vor găsi în legătură cu tradiţia despre care vorbeşte opera lui, deşi într-un fel neortodox – şi anume luând scrierile lui drept puncte de referinţă pentru acţiunile lor. Acest lucru va avea în cele din urmă ca rezultat (lucru care de fapt s-a şi întâmplat) un număr mai mare sau mai mic de luptători singuratici, legaţi periferic cu partea nagualului. (Probabil că misteriosul „nagual trifurcat" (VI-232), despre care se vorbeşte în *Darul Vulturului* se referă la acest fenomen).

Independent de aceasta, totuşi, posibilităţile propuse în lucrări precum cele ale lui Castaneda privesc pe toată lumea, deoarece ele au legătură cu forţele neexplorate ale conştiinţei, prezente în fiecare din noi.

LIBERTATE ŞI CUNOAŞTERE CA RESPONABILITATE PERSONALĂ

Una dintre ideile fundamentale din lucrarea mea este aceea că fiecare dintre noi îşi poate trasa singur sarcina de a recupera posibilităţile necunoscute ale conştiinţei, fără a avea nevoie de prezenţa specială a cuiva pentru asta, deoarece instrumentele necesare există în interiorul fiinţelor noastre. Atunci când suntem gata să renunţăm la postura „luptătorului de pe canapea" şi să ne

convertim în practicanţi dedicaţi, cea mai mică întâmplare exterioară va fi suficientă ca să ne trimită pe drumul nostru. Aceasta se va întâmpla mai devreme sau mai târziu, sub forma unui vrăjitor, a unei cărţi, a unui grup de lucru sau orice altceva care să ne ofere impulsul necesar; dar ceea ce contează în ultimă instanţă este efortul individual, pe care fiecare vrea să îl facă.

Cred că ceea ce s-a spus despre salvarea posibilităţilor noastre necunoscute poate fi aplicat şi fenomenului căutării libertăţii. Totuşi, libertatea nu poate veni din afară, devreme ce în realitate ea este o responsabilitate strict personală. Vorbesc despre o libertatea pe care noi o concepem sau o intuim – fără o înţelegere necesară – în contextul vieţii noastre. O viziune fantezistă sau liberală asupra libertăţii are dezavantajul de a fi atât de perfectă şi de irelevantă, încât ne lipseşte de calea de a ne apropia de ea; dar, oricum ar fi, noi rămânem pasivi în faţa limitărilor existenţei noastre de zi cu zi. Eu propun o abordare a libertăţii şi cunoaşterii la nivel practic, nu mental. Pentru mine, cunoaşterea afişată de fiinţele umane se exprimă în modul lor de existenţă, nu în cuvinte.

A LUCRA FĂRĂ PROFESOR

În *Puterea tăcerii*, don Juan explică faptul că putem urma calea cunoaşterii şi „întoarcerea la spirit" (VII-180) prin eforturile proprii, efectuând simple acţiuni de păstrare a energiei necesare pentru a mişca punctul de asamblare (termenii „mişcare a punctului de asamblare" şi „conservarea energiei", ca şi aplicarea lor practică, vor fi explicaţi în cursul acestei cărţi). Don Juan spunea astfel:

> „Dificultatea cu această simplă progresie... este că cei mai mulţi dintre noi nu vor să accepte că avem nevoie de atât de puţin pentru a începe. Suntem nerăbdători să primim instrucţiuni, învăţături, îndrumări, maeştri. Şi când ni se spune că nu avem nevoie de nimeni, nu credem. Devenim agitaţi, apoi ne pierdem încrederea, iar în final suntem mânioşi şi dezamăgiţi. Dacă avem nevoie de ajutor, nu acesta este metoda, ci atitudinea. Dacă cineva ne face conştienţi de faptul că trebuie să limităm importanţa de sine, aceasta ne va ajuta cu adevărat. Vrăjitorii afirmă că nu avem nevoie de nimeni ca să ne convingem că lumea este infinit mai complexă decât cele mai sălbatice fantezii; aşadar de ce devenim dependenţi,

de ce ne agăţăm de cineva ca să ne îndrume, când putem face asta singuri?"(VIII-180).

În faptele care au legătură cu cunoaşterea, suntem asaltaţi de maeştri şi discipoli. Dar nu există maeştri. Nu există nici discipoli. Sunt oameni care vor muri, diferenţa fiind că unii realizează asta, iar alţii nu. Adevărata cunoaştere care afectează felul în care trăim şi felul în care murim nu poate fi transmisă; ea este dobândită doar prin înţelegerea experienţei personale. Cărţi, maeştri, şcoli şi guru sunt ajutoare utile doar atunci când suntem pregătiţi să trecem la fapte concrete, în neobosita căutare a cunoaşterii.

Este foarte uşor – ceea ce explică popularitatea unui maestru sau „guru" – să cazi pradă carismei sale, deţinătorul cunoaşterii şi puterii, de la care putem primi „iluminarea", ca efect al bunătăţii lui. „Maestrul sublim" ne atinge cu un deget, iluminându-ne şi deşteptând „shakti"-ul nostru intern. Aceste iluzii servesc (în special în Vest) la satisfacerea nevoilor artificiale ale fiinţelor « vrăjite », prea slabe pentru a concepe posibilitatea de a scăpa din situaţia lor demnă de milă prin forţa propriilor lor eforturi. Întotdeauna altcineva este cel care ne va salva, îndruma. Când eram copii, erau tata şi mama. Acum, ca adulţi, este soţul, soţia, senseiul sau „preaiubitul guru." Într-un fel sau altul, neîncrederea în sine preia controlul : „Sunt prea slab. Nu pot să o fac singur. Am nevoie de cineva să mă îndrume." Şi bineînţeles că suntem excedaţi de „maeştri", „guru", „şcoli", „secte ezoterice" şi alţii gata să profite, transformându-ne în bani gheaţă, din dorinţa de a ne domina şi care, fără prea mari eforturi, iau în stăpânire atât de mulţi oameni.

Un războinic se cheamă astfel pentru că el este întotdeauna în război. Mămica nu mai este cea care să îi spună ce trebuie să facă sau ce nu. Războinicii îşi iau răspunderea de proprii îndrumători ai vieţilor lor, iar ei sunt forţa care le îndreaptă calea spre cunoaştere, siguri de paşii şi de acţiunile lor. Aşa cum a spus don Juan: „... un luptător este impecabil când crede în forţele proprii, fără să îi pese dacă este mic sau gigantic" (III-183).

Şcolile, cărţile sau maeştrii pot fi ajutoare de folos, iar sugestiile lor pot fi folosite ca îndrumări în acţiuni, dacă persoana este responsabilă. În orice caz, ele vor fi terenul solid pentru faptele care vor arăta dacă astfel de sugestii sunt sau nu utile persoanei în cauză. În lucrul cu grupurile, eu nu întreb care dintre cei veniţi cred în spusele mele. Nu mai are rost. Am crezut prea mult timp, până am murit, fără să fi ştiut că acea viaţă a fost irosită câştigând bătălii care nu

erau ale noastre. În locul crezurilor, avem nevoie de fapte. Nu este important ce cred eu. Ceea ce contează sunt lucrurile pe care le pot face, trăi, tot ce are de a face cu concretul, nu cu fantezia.

INDEXURILE CUNOAŞTERII

Cărţile lui Carlos Castaneda, care pentru mine au fost atât de folositoare – după cum sper ca şi această carte să fie folositoare altora – nu conţin cunoştinţe. Ele se referă la cunoştinţe, dar nu sunt cunoştinţe în sine. După cum şi Castaneda însuşi spunea « ...în aceste « afurisite de cărţi » (cu referire la propriile opere) nu se găsesc cunoştinţe, ci pur şi simplu indexuri. Voi înşivă trebuie să fiţi capabili să puneţi în practică sugestiile pe care ele le conţin, pentru a înţelege ce arată aceste indexuri. Trebuie să mergeţi cu picioarele voastre, în direcţia pe care ele v-o arată, să coroboraţi pentru voi şi să experimentaţi cunoaşterea la care ele se referă[1]". Acesta îmi pare a fi încă un mod potrivit de a folosi cărţile, maeştrii şi şcolile, în special dacă aceste cărţi, şcoli şi maeştri se bazează pe sinceritate. În acelaşi mod, le sugerez cititorilor interesaţi: nu vă încredeţi, nici nu ignoraţi ce spun în această carte; încercaţi să puneţi în practică ideile, ceea ce este singurul mod autentic de a întâlni libertatea, puterea şi cunoaşterea, la care fac referire atât de des.

REALITATE ŞI POVEŞTI DESPRE PUTERE

Nu încerc să cuprind în această carte toate scrierile lui Castaneda, pentru simplul motiv că mare parte a lucrărilor lui rămâne pentru mine un mister. Scopul meu nu este să discut ce mi-am închipuit eu sau ce mi-au spus alţii. Am relatat mai degrabă numai ceea ce am trăit prin experienţa proprie. Cu excepţia primului capitol, în care prezint un rezumat al viziunii donjuaniste asupra realităţii, conţinutul acestei cărţi are de-a face cu tehnici pe care le-am practicat şi ale căror rezultate le-am pus cap la cap.

Nu am confirmat şi nici nu am negat vreodată acele părţi ale cărţilor sale care pentru mine încă sunt un mister, pentru că eu cred că negarea sau confirmarea necunoscutului este deopotrivă o eroare şi o insolenţă. Modul de a lucra cu misterul este sugerat de însuşi

[1] Întâlnire cu Carlos Castaneda, Mexico City, 1984

don Juan, când vorbeşte despre „poveşti despre putere" (IV-62). Majoritatea temelor atinse în această carte au fost pentru mine, la început, nimic mai mult decât poveşti despre putere; m-au făcut pur şi simplu curios. Lucrul cu ele şi experimentarea lor le-au transformat, pentru mine, în realităţi ale puterii. Aceasta nu a fost o chestiune de credinţă, ci una de acţiune şi de coroborare. Această metodă este recomandată oricui este interesat de mistere ca acesta: nici să nu crezi, nici să nu negi ceva, ci lasă aceste incredibile poveşti ale puterii să rămână astfel până ce, prin experienţă, ele vor deveni realitate.

La fel, eu nu afirm că modul în care abordez şi înţeleg ideile lui Castaneda sunt adevărul ultim, că reflectă fără echivoc cunoaşterea lui în orice moment. Volumul de faţă nu reprezintă nimic mai mult decât o mărturie a modului special în care am abordat experienţa, a ceea ce am descoperit, şi a cum am folosit aceste descoperiri. Nu încerc să stabilesc, prin aceste rezultate, un adevăr unic, deşi cred că ele sunt destul de consistente pentru a merita osteneala cititorului.

STRUCTURA CĂRŢII

Mai întâi subliniez că aceasta este o carte de consultare practică. Cea mai mare parte a sa este alcătuită din tehnici de practicare concretă a fiecăreia dintre temele care o compun. Majoritatea exerciţiilor descrise îmi aparţin şi au la bază tehnicile mai mult sau mai puţin generale propuse de Castaneda.

Am încercat să nu repet acele exerciţii explicate în opera originală, cu excepţia celor care nu conţin detalii suficiente pentru a fi aplicate practic. Nu este nici un câştig să repet formulările, devreme ce cititorul poate oricând consulta direct opera lui Castaneda. În orice caz, pentru facilitarea consultării şi localizării tehnicilor într-un astfel de caz, în anexă se află un glosar de clasificare a tehnicilor, cu numărul paginii la care pot fi găsite în fiecare carte.[2]

În general, am încercat să evit să reproduc un material de lucru care nu conţinea o contribuţie nouă. Excepţie fac explicaţiile mai detaliate ale exerciţiilor, care în opera originală sunt imprecise, precum şi variaţiile şi adaptările acestor exerciţii, pentru a permite executarea lor într-un context diferit de cel la care se referă opera

[2] E vorba despre ediţiile menţionate în „Bibliografia cărţilor lui Carlos Castadena" (ediţii apărute în SUA, menţionate la finalul acestui volum.) Adăugăm că aceste titluri au apărut şi în româneşte (n.ed.)

originală şi mai apropiat de acela al mediei cititorilor. În multe cazuri, exerciţiile au rezultat din tehnicile pe care le-am învăţat trăind printre indieni sau sunt adaptări libere care pot părea că nu au prea mult de-a face cu cele care se găsesc în opera lui Castaneda. Cele din urmă au fost incluse – în ciuda diferenţelor de formă exterioară – pentru faptul că ele conţin aceleaşi principii de bază ale gândirii donjuaniste şi încearcă să producă rezultate similare. Toate exerciţiile au ca scop general să facă posibilă mişcarea punctului de asamblare.

Cartea este alcătuită din zece capitole, împărţite în trei părţi. Prima şi cea mai scurtă constituie un fel de sumar organizat al conceptelor de bază ale viziunii cosmice a luptătorilor din partea nagualului şi explică originea practicilor distincte, revăzute în părţile II şi III. Părţile a doua şi a treia conţin practici ale părţilor dreaptă, respectiv stângă. O astfel de împărţire evocă sistemul pedagogic al lui don Juan, care îşi împarte învăţăturile tot astfel, după cum vom detalia mai departe.

La sfârşit se găseşte o bibliografie a cărţilor lui Castneda, o tablă de materii adnotată şi două glosare. Primul conţine aproape toate tehnicile incluse în cele opt cărţi până la această dată (1991). A doua, listează toate exerciţiile conţinute în cartea de faţă.

UN SISTEM SFERIC

Pentru că sistemul donjuanist nu este unul absolut liniar, ci mai degrabă sferic, toate părţile lui se inter-relaţionează şi fiecare conduce către toate celelalte. Nu este posibil să definim o ordine exactă de practicare a tehnicilor. Aşa cum veţi şi vedea, în multe cazuri este greu de stabilit o linie exactă de separare între diferitele teme şi exerciţii; un exerciţiu va implica de multe ori aspecte care se găsesc în secţiuni diferite. De exemplu, o mişcare a atenţiei este chiar un exerciţiu de atenţie, dar serveşte şi la oprirea dialogului interior, având de-a face cu conştiinţa corporală şi aşa mai departe.

Aşadar, cartea de faţă poate fi citită în orice ordine, adică cititorul poate merge direct la subiectul care îl interesează, fără a trece prin capitolele precedente. Recomand totuşi ca lucrarea să fie citită în ordinea în care a fost scrisă, deoarece ea este construită într-un mod care poate ajuta cumva în procesul de învăţare.

Şi cum aceasta este o lucrare de consultare practică, este evident că o simplă citire a sa – fără aplicarea exerciţiilor – nu va fi

suficientă pentru asimilarea cunoştinţelor pe care le presupune. Datorită densităţii materialului, sugerez ca fiecare capitol să fie citit fără grabă, acordându-i timpul necesar pentru asimilare, înainte de a se trece la următorul.

Am tendinţa de a folosi, fără a face o diferenţă între ele, cuvinte precum vrăjitor, persoană a cunoaşterii, clarvăzător, luptător, în aşa fel încât toate să se traducă, de fapt, prin: "oameni ca don Juan sau luptătorii din acest grup". Folosirea specifică a fiecăruia este mai mult o chestiune de context – şi mai degrabă de variaţie – decât de înţeles. În acelaşi spirit, sensul pe care îl dau termenului "vestic" se referă la oamenii obişnuiţi ai societăţilor industrializate. Eu îi mai numesc şi moderni, de zi cu zi, media, cotidieni etc.

Si, în cele din urmă, folosirea frecventă a cuvântului « noi », cu referire la lucrurile pe care le facem sau le-am făcut cu alţii, se leagă de dinamică sau inter-relaţionare, în cadrul căreia apar majoritatea experienţelor ce formează fundamentul acestei cărţi. Eforturile multor oameni s-au unit, deliberat sau nu, în atingerea, de către fiecare, a unui stadiu care m-a adus în acest punct. Acest « noi » ar trebui să cuprindă, aşadar, popoarele indigene care m-au ajutat să mă schimb, în mijlocul munţilor pierduţi ai sierrei ; oamenii care au muncit cu mine în grupuri, practicanţi şi coordonatori ; acele fiinţe dragi care m-au însoţit şi mi-au îmbogăţit viaţa cu darul prezenţei lor ; şi acele fiinţe care în cele din urmă se vor reuni într-un efort colectiv şi fratern pentru a colora cu puţină magie lumea aceasta gri, ajunsă astfel ca efect al ignorării naturii noastre de fiinţe luminoase.

Şi mi se pare că acest « noi » te include şi pe tine, nu-i aşa ?

Victor Sanchez

Miacatlan, Morelos
Decembrie 1991

ÎNVĂȚĂTURILE
LUI
DON CARLOS

PARTEA ÎNTÂI

REALITATEA LUI DON JUAN

UNU

EMANAȚIILE VULTURULUI: UN UNIVERS AL CÂMPURILOR ENERGIEI

PRELIMINARII

Deşi această carte aspiră să fie de o natură eminamente practică, în prima ei parte vreau să subliniez pe larg viziunea asupra realităţii care formează baza sistemului complex de cunoaştere şi acţiune al războinicilor şi clarvăzătorilor din partea nagualului. Reţineţi că aceasta reprezintă numai ceea ce noi, ca observatori externi, am putea numi „teoriile de bază" ale faptelor unui vrăjitor. Pentru don Juan şi războinicii săi, nici una dintre acestea nu sunt teorii, pentru că ei *văd* şi *trăiesc* lumea în acest fel, în timp ce în accepţia unui observator din exterior o astfel de lume poate fi doar imaginată.

Acesta este un lucru important, deoarece practica exerciţiilor şi tehnicii descrise aici constituie, din experienţa mea, o uşă spre experienţa trăită a acestei realităţi distincte. Din chiar momentul în care devenim martori şi participanţi la această *alteritate* (referitoare la realitatea distinctă a sinelui şi a lumii), pătrundem în posibilităţile alternative ale percepţiei şi conştiinţei noastre. În acest moment, explicaţiile lui don Juan dobândesc înţelesul lor adevărat, devenind instrumente utile pentru înţelegerea realităţilor care altminteri ne-ar arunca în confuzie.

Descrierea lumii potrivit tradiţiei lui don Juan ne oferă o „hartă de drum" care ne ajută să înţelegem şi să interacţionăm funcţional cu realitatea de dincolo de percepţiile obişnuite. În acelaşi fel, descrierea pe care în mod obişnuit o dăm realităţii, aceea pe care o deprindem din copilărie, ne ajută să înţelegem experienţele şi interacţiunile din lumea obişnuită.

Din aceasta putem deduce că, pentru a funcţiona riguros şi eficient, oricine intră într-o lume nouă are nevoie de o vedere asupra acelei lumi distincte de cea obişnuită şi congruentă cu noile sale opţiuni de viaţă. Acesta este motivul pentru care, în momentul în care îşi angajează ucenicul în executarea a diferite exerciţii practice, don Juan îi oferă numeroase explicaţii despre cum războinicul din partea lui înţelege realitatea. Acest lucru este necesar pentru oricine porneşte pe calea războinicului, prin punerea în practică, implicit şi explicit, a posibilităţilor din cărţile lui Castaneda. Mă refer la toţi cei interesaţi cu adevărat în experimentarea magicului – dincolo de paginile unei cărţi – prin aducerea lui în regatul existenţei lor.

Ar trebui menţionat că ideile care urmează nu constituie, în vreun fel, o panoramă completă a „gândirii donjuaniste". Ele subliniază numai acele părţi care au legătură directă cu zonele în care grupurile noastre de lucru au făcut incursiuni şi acestea sunt chiar cele la care mă refer în această carte. Nu o să mă opresc prea mult asupra lor, deoarece abordarea lor în detaliu ar presupune o altă lucrare, separată, dedicată acestui subiect. Cu toate acestea, multe teme pe care le ating aici vor fi dezvoltate în alte capitole, împreună cu formele lor de practicare.

ORIGINEA

Viziunea asupra lumii a lui don Juan Matus îşi are rădăcinile în mister, deşi este evident că ea conţine substraturi multietnice şi împărtăşeşte multe dintre elementele sale semnificative cu indigenii din America Centrală, în special cu universul toltec. O astfel de corelaţie se poate lesne întâlni în informaţia etno-istorică a Mesoamericii precolumbiene, ca şi prin contacte directe cu descendenţii în viaţă ai culturii tolteculor–de ex. Nahuas, Huicholes, Maya. Concepte precum *tonal* şi *nagual*, *celălalt sine*, *visatul*, *pământul ca fiinţă conştientă*, sunt încă folosite şi practicate de popoarele indigene din timpurile noastre, cel puţin în zorii anului 2000, după cum am putut constata personal, prin contactele cu indienii descendenţi ai toltecilor.

În ceea ce ne priveşte, ideea unei realităţi alcătuite din câmpurile energetice (care nu sunt complete după cum le percepem noi în mod obişnuit) a fost mereu intuită, de-a lungul erelor, de restul oamenilor, prin acele fenomene numite viziuni religioase sau prin filozofii orientale precum yoga şi hinduismul, teorii moderne din fizică şi curente ale gândirii noi, ca fenomenologia.

În orice caz, se pare că nici una dintre acestea nu a exprimat o viziune similară a realităţii cu atât de multă claritate şi pragmatism, aşa cum a făcut-o Carlos Castaneda în opera sa.

El pune în lumină faptul că relativitatea percepţiei şi, prin urmare, existenţa unor realităţi alternative nu sunt speculaţii filozofice sau un exerciţiu intelectual. Există în realitate aplicaţii concrete ale nivelului de percepţie şi experienţă de viaţă a individului, aşa cum de altfel putem observa în cursul extraordinarelor evenimente care se produc între luptătorii părţii nagualului în cele opt cărţi menţionate.

EMANAŢIILE VULTURILOR

Pentru don Juan Matus, lumea nu este alcătuită din obiectele concrete pe care le vedem, ci din câmpuri de energie numite de el „emanaţiile vulturului" (VI-283), în ediţiile în spaniolă, câmpuri care alcătuiesc, de fapt, singura realitate transcendentală. Aceste emanaţii sunt grupate în mari mănunchiuri de „benzi" (VII-176), fiecare constituind o lume în sine. Don Juan vorbeşte despre existenţa a 48 de mari benzi de emanaţii, dintre care doar două sunt accesibile oamenilor, prin percepţia obişnuită. Una dintre acestea este banda vieţii organice; a doua include structuri fără conştiinţă – cel mai probabil minerale, gaze, lichide ş.a.

În interiorul benzii de emanaţie a fiinţelor organice există o fâşie care are legături cu banda umanului, ce determină limitele înguste ale percepţiei cunoscutului. Deoarece nu toate persoanele îşi înscriu emanaţiile în această bandă, există mici variaţii ale posibilităţilor de percepţie, de la persoană la persoană. Acestea ar include cazuri precum sensibilitatea specială, percepţia extrasenzorială, fenomenele fizice neobişnuite, genialitatea, ori, dimpotrivă, retardarea mintală, prostia sau insensibilitatea.

Emanaţiile „aliniate" în mod normal sunt cunoscute ca reprezentând conştiinţa normală, *tonalul*, sau partea dreaptă. În interiorul benzii umanităţii există un număr mare de benzi neutilizate, dar accesibile, care rămân posibilităţi latente – deşi în general ignorate – în viaţa unui om. Acestea reprezintă anticamera necunoscutului.

Emanaţiile situate dincolo de banda umanităţii constituie necunoscutul şi nu sunt niciodată „aliniate" la contextul vieţii obişnuite. Ele sunt cunoscute sub numele de *nagual*, cealaltă realitate, partea stângă.

O parte a operei lui din Juan şi a grupului său de luptători era dedicată dezvoltării abilităţilor de aliniere la şi de percepere a acestor emanaţii.

PUNCTUL DE ASAMBLARE

Factorul ce determină care dintre emanaţii vor fi selectate sau „aliniate" (VII-66) într-un moment dat al percepţiei este numit punctul de asamblare (VII-126); acesta poate fi considerat acea proprietate a conştiinţei care selectează emanaţiile propice pentru producerea percepţiei simultane a tuturor elementelor care constituie lumea percepută. Alinierea punctului de asamblare cu anumite benzi de emanaţie în mod special şi cu emanaţiile specifice din interiorul benzii aliniate este cunoscută ca fiind „poziţia punctului de asamblare". Aceasta înseamnă pentru omul obişnuit că punctul lui de asamblare produce un aliniament unic, perceput de el ca reprezentând lumea obişnuită.

O mică deplasare a punctului de asamblare va produce o aliniere a emanaţiilor ignorată în mod normal, în banda umanităţii. Iar o mare schimbare va pune punctul de asamblare în linie cu celelalte benzi de emanaţii.

Scopul ultim al acestui sistem de cunoaştere stabilit de Castaneda este acela de a reuşi o mişcare deliberată a punctului de asamblare, eliberarea sinelui de graniţele percepţiei obişnuite. Deşi deplasarea punctului de asamblare nu este o sarcină uşoară, în realitate chiar şi mişcări mai mici sunt suficiente ca să producă schimbări foarte mari în orice viaţă, în forma fiinţării, ca şi în comportament şi percepţia asupra lumii.

Întregul sistem al învăţăturilor este angrenat în acest scop şi este împărţit în două zone: învăţăturile pentru partea dreaptă şi învăţăturile pentru partea stângă. Fiecare semnifică, în felul ei, forme de inacţiune, care face ca punctul de asamblare să se deplaseze; acest lucru este cunoscut ca *stalking*, respectiv *visare*.

Abilitatea de a percepe emanaţii este facultatea fiinţelor în viaţă, pe care acestea continuă să o cultive pe tot timpul vieţii lor, şi care conduce la moduri specifice de producere a percepţiei.

Ca să îşi cultive percepţia, fiecare fiinţă umană este obligată – de la naştere – să îşi dezvolte capacitatea de a selecta numai o parte din totalul emanaţiilor. Dacă acest lucru nu se întâmplă, emanaţiile vor fi percepute ca un haos fără limite.

FORMELE ATENŢIEI

După cum am mai menţionat, factorul conştiinţei care determină totalitatea emanaţiilor percepute este numit punctul de asamblare. Procesul de „răsfoire" (VI-284, numai în ediţiile de limbă spaniolă) a emanaţiilor aliniate, cu gruparea celor potrivite şi dezagregarea celor considerate a nu fi necesare (introducând astfel ordine şi înţelesuri în percepţia obiectelor) este numit „atenţie" (VI-284 numai în ediţiile de limbă spaniolă) şi este obţinută din conştiinţa brută, prin mijloacele de cultivare a percepţiei.

În concordanţă cu domeniul în care operează, atenţia se clasifică în trei tipuri, realizate la trei nivele distincte: prima atenţie este ordonarea percepţiei în lumea cunoscutului; a doua atenţie operează şi pune ordine în sfera necunoscutului; iar a treia le integrează pe primele două, autorizând accesul la ceea ce nu poate fi cunoscut[3].

Pentru oamenii obişnuiţi şi pentru luptătorii aflaţi în faza iniţială a uceniciei lor, prima atenţie are cea mai mare importanţă, deoarece este domeniul de operare în care viaţa lor se desfăşoară. De fapt, prin lucrul cu acţiunile sale din prima atenţie, luptătorului i se conferă accesul la cea de-a doua.

Prima atenţie selectează şi organizează emanaţiile percepute într-un fel precis, care nu este ales la întâmplare. Acesta răspunde mai degrabă unei pregătiri specifice, cultivate de-a lungul vieţii şi ale cărei trăsături fundamentale îşi au rădăcinile în primii noştri ani de existenţă.

NECUNOSCUTUL ŞI CEEA CE NU POATE FI CUNOSCUT

Nu toate emanaţiile vulturului ne sunt accesibile; marea lor majoritate apar în imperiul a „ceea ce nu poate fi cunoscut"

[3] În ceea ce priveşte cea de-a treia atenţie, prezint aici modul în care Castaneda o descrie în operele sale, deşi doresc mai degrabă să subliniez că experienţa şi practica mea de până acum se rezumă la domeniul primei şi a celei de a doua atenţii; aşadar, nu pot să consider aceasta decât „o poveste despre putere".

(VII-60). În *Focul interior*, don Juan afirmă că sfera a ceea ce poate fi cunoscut este formată din mai multe benzi mari de emanaţii (VII-182) care pot – în cele din urmă – deveni accesibile percepţiei şi care sunt împărţite între cunoscut şi necunoscut.

Hotarele cunoscutului sunt în realitate o parte minusculă din totalul emanaţiilor „disponibile" nouă; totuşi, ele sunt graniţele în care noi, ca oameni obişnuiţi, rămânem toată viaţa, iar acestea conţin toate elementele pe care le percepem ca realitate în viaţa de zi cu zi. Tot ceea ce este şi face o persoană se găseşte în această parte.

Necunoscutul este o parte practic infinită care pentru oamenii obişnuiţi rămâne neexplorată pe parcursul întregii lor vieţi, deşi ei au posibilitatea de a se reconecta la ea şi de a percepe orice parte a emanaţiilor pe care ea le cuprinde.

DESCRIEREA LUMII

În momentul naşterii, copiii nu percep lumea aşa cum o fac adulţii. Atenţia lor nu funcţionează încă precum o primă atenţie; ca urmare, aceştia nu împărtăşesc aceeaşi lume perceptuală cu cei din jurul lor. Deşi în jurul lor se produc aceleaşi emanaţii, ei încă nu ştiu să le selecteze şi să le organizeze, aşa cum ar face-o un adult. Vor trebui să înveţe, puţin câte puţin, pe măsură ce cresc şi asimilează, descrierea lumii pe care cei mai mari le-o oferă. Oricine, mai ales un adult care vine în contact cu un copil, devine de fapt un profesor – în cele mai multe cazuri inconştient – care oferă fără încetare copilului o descriere a lumii. Deşi la început copiii nu înţeleg această descriere, ei vor sfârşi prim a învăţa să perceapă realitatea în termenii descrierii pe care o primesc. Aceasta va fi reprezentarea care determină forma precisă în care percepţia lor selectează şi organizează câmpurile de energie care îi înconjoară.

Este adevărat dacă spunem că ceea ce percepem în fiecare zi este aceeaşi reprezentare care curge constant de la noi înşine spre lumea exterioară. În general, fluxul reprezentării este constant şi susţine percepţia lumii care ne este familiară, clipă de clipă, zi de zi. Dacă acest curs este suprimat, percepţia noastră asupra lumii intră în colaps, rezultând ceea ce în scrierile lui Castaneda este numit „oprirea lumii" (III-13). *Vederea* se referă la capacitatea de a percepe lumea aşa cum apare atunci când fluxul reprezentării a fost întrerupt (III-13).

În timpul fazei iniţiale a uceniciei cu don Juan, lui Carlos îi este explicată descrierea lumii potrivit vrăjitorilor, ca mijloc de întrerupere a acestui flux al reprezentărilor obişnuite. Mai târziu învaţă că aceasta este şi o descriere care l-ar putea atrage în capcană (IV-240). În mai multe rânduri, don Juan declară că nu este un vrăjitor, ci mai degrabă un luptător şi un vizionar.

DIALOGUL INTERN

Dialogul intern este conversaţia mentală pe care o purtăm constant cu noi înşine şi este expresia cea mai imediată a realităţii asimilate de orice om. Funcţia sa este aceea a unui gardian, a cărui misiune de bază este de a apăra reprezentarea despre care vorbeam, hrănind-o cu conceptele ei proprii (gânduri) şi generând faptele care o întăresc. Aceasta implică faptul că percepem lumea şi ne comportăm în felul în care o facem, ca urmare a lucrurilor despre care vorbim cu noi înşine, ceea ce în schimb tinde să confirme conţinutul şi descrierea dialogului intern. Aceasta poate duce la atât de mari extreme, încât ajungem chiar să substituim gândurile realităţii. Privim la lume, la lucruri, la oameni sau la noi înşine, gândim în acelaşi timp la ceea ce vedem şi sfârşim prin a lua gândurile noastre ca fiind adevăratele lucruri. Ne spunem că lumea este aşa şi aşa şi ne convingem că lucrurile stau într-adevăr astfel.

În mod natural, ceea ce se întâmplă ca urmare a dialogului interior ucide momentul în care putem opri acel dialog. De aceea don Juan vorbeşte despre oprirea dialogului interior, ca fiind cheia care deschide poarta dintre lumi (IV-233).

CERCURILE PUTERII

Abilitatea de a „cerceta" anumite emanaţii aliniate, pentru un acord cu termenii descrierii împărtăşite de restul omenirii, este primul „cerc de putere", care se leagă cumva de elementele lumii, proiectând peste ele reprezentarea noastră despre aceasta. Rezultatul este percepţia pe care o avem asupra lumii, după cum o experimentăm. Mai mult, cercul puterii fiecăruia este legat de cel al oricărei alte persoane, aşa că în termenii descrierii, construcţia realităţii este, la o

anume scară, o sarcină colectivă, în care toţi cei implicaţi iau parte, într-o situaţie specifică dată. Aceasta face ca percepţia fiecărui obiect să fie mai mult sau mai puţin aceeaşi pentru toată lumea.

Există în acelaşi timp şi un al doilea cerc de putere, care face ca percepţia să apară în afara reprezentării obişnuite; aceasta este cea pe care o foloseşte magul pentru a construi alte lumi (III-225). Deşi fiecare are al doilea cerc al său de putere, acesta funcţionează numai când primul este stins, un lucru care în viaţa oamenilor obişnuiţi rareori se întâmplă.

NON-ACŢUNEA

Un mod în care primul cerc poate fi blocat este acela de a face acţiuni străine de reprezentarea pe care în mod obişnuit o avem despre lume – ceea ce este cunoscut ca fiind *non-acţiunea*. Reprezentarea obişnuită asupra lumii ne obligă să ne comportăm întotdeauna în termenii pe care aceasta îi indică; în consecinţă, toate acţiunile emană din această reprezentare şi au tendinţa de a o revalida. Aceste acţiuni sunt ceea ce este cunoscut ca *„a face"* şi, în combinaţie cu reprezentarea pe care se sprijină, formează un sistem care virtual se susţine pe el însuşi. Orice acţiune care nu este congruentă cu reprezentarea lumii ar constitui o formă de non-acţiune.

Non-acţiunea întrerupe fluxul reprezentării şi această întrerupere suspendă la rândul ei acţiunea lumii cunoscutului. Non-acţiunea este mediumul care deschide drumul către partea necunoscută a realităţii şi a sinelui. Cu alte cuvinte, aceasta conferă accesul spre *nagual* – cel la care ne referim ca la *cealaltă realitate* în cazul lumii sau – în cazul individului – ca la *conştiinţa celuilalt sine*.

Cum non-acţiunea practicată prin conştiinţa părţii drepte are puterea de a ne arăta faţete ale conştiinţei părţii stângi, practicarea sa sistematică va crea puncte de contact între cele două părţi. Puţin câte puţin, aceasta ne poate aduce mai aproape de integrarea celor două moduri ale conştiinţei, rezultând ceea ce este cunoscut ca fiind „totalitatea sinelui".

EGO-UL CA PARTE A DESCRIERII

Un alt aspect care trebuie luat în calcul este acela că tot ce cuprindem noi când spunem „eu" (ego) este de asemenea un element al descrierii pe care o asimilăm. Aceasta este în mod special semnificativ dacă realizăm că această parte a descrierii ne ţine prizonieri ai unei forme de a fi şi ai unui comportament care – deşi poate părea absolut şi definitiv – poate fi întrerupt sau suspendat în întregime, deschizând posibilităţi nelimitate în ceea ce putem fi sau putem face. În acest sens, non-acţiunea care suspendă fluxul reprezentării reprezintă o uşă deschisă către libertate şi schimbare.

Când întrerupem fluxul reprezentării noastre personale prin mijloacele non-acţiunii, ne eliberăm de înlănţuirea egoului – care vrea să credem că el este singura realitate. Putem recunoaşte astfel adevărata noastră natură ca fiind câmpuri de energie, libertate şi fluid. Începând din acest moment, putem prelua sarcina de a ne reinventa pe noi înşine într-un mod intenţional şi voluntar, gata să răspundem în noi moduri noilor situaţii pe care fiecare moment ni le oferă.

TONALUL ŞI NAGUALUL

Unul dintre cele mai cuprinzătoare aspecte ale viziunii donjuaniste este concepţia dualã asupra realităţii exprimată de termeni ca „tonal" sau „nagual", fără îndoială unul din multele exemple indicând substratul său precolumbian. Nu este greu de stabilit strânsa relaţie dintre astfel de concepte şi cele două faţete ale lui Ometeotl, principalul menţinător al lumii în vechea tradiţie Nahuatl, a cărei expresie cea mai înaltă a fost atinsă în lumea toltecă.

Castaneda face o expunere detaliată a tonalului şi nagualului în *Poveştile Puterii*. Aici ne arată cele două aspecte ale tonalului: ca spaţiu în care o persoană obişnuită există în timpul vieţii; şi ca organizator care dă înţeles şi sens la tot ce are de a face cu conştiinţa. Tonalul cuprinde tot ceea ce o fiinţă umană este, gândeşte şi face, tot ce putem gândi şi spune despre aceasta. Raţiunea, gândirea şi descrierea obişnuită a realităţii sunt fortăreţele tonalului, adică întregul spectru al cunoscutului. Trebuie menţionat că pentru o persoană

obişnuită există numai cunoscutul, toate experienţele conştiente rezumându-se aşadar la dimensiunile tonalului, care începe de la naştere şi sfârşeşte la moarte.

În cazul acesta, nagualul ar fi tot ce rămâne în afara tonalului. Este ceea ce se situează în afara gândirii. Castaneda prezintă tonalul ca pe o insulă pe care se petrece întregul vieţii. Nimeni nu ştie nimic despre ce se află dincolo de limitele acestei insule. Nagualul ar fi tot acel spaţiu de adânc mister care o înconjoară.

Deşi nagualul nu poate fi înţeles sau verbalizat – de vreme ce înţelegerea şi cuvintele aparţin tonalului – el poate fi totuşi experimentat. Acesta este unul din primele obiective ale unui vrăjitor. Nu încercarea de a înţelege sau de a explica experienţa nagualului este importantă; vrăjitorul este interesat numai de posibilităţile practice care acesta le pune la îndemâna sa.

Deşi în cele din urmă totul apare în nagual, care este atotcuprinzător, sarcina tonalului este de a oferi nagualului (universul emanaţiilor vulturului) ordine şi înţeles, acestea nefiind părţi ale realităţii transcendentale.

Aspectele existenţei tonalului şi nagualului au o expresie în existenţa fiecărei persoane, căci fiecare are o parte de tonal şi o parte de nagual. În opera lui Castaneda acestea sunt numite conştiinţa părţii drepte şi conştiinţa părţii stângi, conştiinţă obişnuită şi conştiinţa sinelui, *visătorul* şi *cel visat*. Tonalul, conferind ordine haosului inerent al nagualului, ne protejează fiinţa de impactul devastator care ar rezulta din contactul fără o pregătire prealabilă cu nagualul.

Distincţia dintre tonal şi nagual nuanţează toate învăţăturile lui don Juan, împărţite în învăţăturile părţii drepte şi învăţăturile părţii stângi. Primele servesc la crearea unor elemente mai sănătoase şi mai funcţionale pe insula tonalului sau, după cum s-a spus, la „a baleia insula tonalului » (IV-175). Cele din urmă au scopul de a aduce ucenicul la a asista direct la nagual, în aşa fel încât să nu se dezechilibreze.

Aşadar, dacă tonalul fiecărui individ este ceea ce conferă lumii ordine şi înţeles, iar realitatea este percepută ca o existenţă netranscendentală, atunci cum împărtăşesc între ele fiinţele umane aceeaşi viziune asupra realităţii? Ce este ceea ce produce tonalul fiecăruia dintre noi, pentru a construi realitatea pe care o împărtăşim cu toţii ?

O parte a răspunsului se poate găsi în ceea ce s-a spus despre construcţia colectivă a percepţiei obişnuite, folosind primul cerc de

putere. Există, totuşi, şi un alt factor, cunoscut ca „tonalul timpurilor", ce poate fi înţeles ca o descriere a lumii în termeni generali, pe care membrii fiecărei societăţi o împărtăşesc în timpul şi locul lor specifice. Ei îşi însuşesc spontan şi simultan acest lucru (tradus printr-o atitudine) şi îl transmit, mai departe, către cei care se nasc în cadrul societăţii. Cei din urmă trebuie să îl asimileze la rândul lor, pentru integrarea lor ca membri, aşa cum devin în momentul în care sunt capabili să reproducă şi să împărtăşească descrierea despre care vorbeam. Chiar tonalul timpurilor (IV-131) este acela care impune fiecărui individ o descriere care, combinată cu tonalul personal, construieşte o percepţie menită a-l face pe om să „rimeze" cu restul membrilor societăţii. Există în mod natural diferenţe de la persoană la persoană, determinate de istoria personală individuală, a fiecăruia.

CONŞTIINŢA CELUILALT SINE

În ceea ce priveşte partea stângă, sau nagualul fiecărei persoane, aceasta este ceea se cunoaşte ca fiind „conştiinţa celuilalt sine" (VI-313). Salvarea şi integrarea în realitate constituie una dintre cele mai frecvente teme din operele lui Castaneda. De fapt, integrarea conştiinţei celuilalt sine în conştiinţa cotidiană aduce mai aproape posibilitatea integrării „totalităţii sinelui" (IV-248).

Dacă este adevărat că acea conştiinţă a celuilalt sine ca expresie a nagualului este incomprehensibilă, iar posibilităţile ei sunt practic nelimitate, tot atât de adevărat este că, în opera sa, sunt expuse multe exemple ale acestei operaţiuni. Mai jos sunt menţionate câteva aspecte ascunse în celălalt sine şi care pot fi experimentate cu ajutorul unor tehnici corespunzătoare, care se află detaliate în capitolele ce urmează:

- „amintirile vagi" ale celuilalt sine includ evocări ale trecutului nostru depozitat în memoria părţii stângi (alt sine), substanţial diferite de amintirile obişnuite. Aceasta se referă la amintiri care nu sunt în acord cu descrierea lumii, nefiind aşadar reţinute de memoria obişnuită, astfel că rămân ascunse în conştiinţa celuilalt sine
- amintirile naturii noastre ca fiinţe luminoase, care fac posibilă perceperea corpului uman ca un câmp de energie

- conştiinţa corpului nostru visător, care face cu putinţă utilizarea pragmatică a experienţei noastre în imperiul visatului.
- Conştiinţa morţii noastre, care este cea care dă luptătorului impulsul şi detaşarea necesare pentru a răspunde în modul cel mai eficace oricărei situaţii
- Posibilitatea de a ne alinia pe noi înşine la conştiinţa altor forme de viaţă, organică sau nu, ca animalele, copacii sau pământul însuşi.

Ar trebui adăugat că în opera lui Castaneda termenul nagual mai este folosit pentru a desemna pe liderul luptătorilor. Acesta este fiinţa care – datorită unui extraordinar nivel al energiei – poate genera condiţiile necesare, şi prin aceasta să le permită luptătorilor să îşi deplaseze punctul de asamblare şi să experimenteze, pentru ei înşişi, o realitate aparte, situată în vecinătatea graniţelor tonalului.

DOI

SIGIILIUL IMPECABILULUI

MITUL LUPTĂTORULUI

Luptătorul nu există, el este un mit – unul frumos – al timpurilor noastre care, ca toate miturile, reflectă aspiraţiile noastre cele mai nobile ca muritori. Acesta mai serveşte ca o invitaţie şi un ghid pentru procesul rar întâlnit al transformării noastre în fiinţe magice, prin reîncarnare. Toate popoarele pământului, din toate epocile, au avut mituri care le reflectă nivelul moral şi înclinaţiile. Miturile sunt de fapt o reflectare a societăţii, a bărbaţilor şi femeilor care o alcătuiesc.

În parte, miturile sunt poveşti spuse de multe ori şi transmise din generaţie în generaţie. Antropologic vorbind, ar fi absurd să ne întrebăm dacă aceste poveşti sunt „reale" sau „fictive". Miturile sunt reale atâta timp cât servesc o funcţie reală printre oamenii care alcătuiesc societatea.

În miturile unei naţiuni se găseşte o oglindă care reflectă cea mai bună faţetă a ei, chiar faţa ei neştiută, faţa *celuilalt*. Acest altul care sunt şi totuşi nu sunt. Acel altul care nu sunt, care încă visez să fiu. Acel altul care este un reflex al meu, încă diferit: crescut, transfigurat, convertit într-o fiinţă cu putere, cu magie şi, mai presus de toate, cu libertate.

Mitul este speranţa perenă a oamenilor care, în ciuda greşelilor pe care le fac, continuă să viseze la o viaţă lipsită de contradicţii, de opresiune, de violenţă şi de zbuciumul care înseamnă o importantă parte din viaţa în societate.

Mitul este pentru societate ceea ce este visul pentru individ. Mitul reprezintă aşadar visul fiinţelor umane, un vis care le picură în ureche făgăduinţa frumuseţii şi a libertăţii.

De la mitul lui Hristos, un om care, printr-o viaţă de puritate şi sacrificiu, s-a transfigurat, devenind Dumnezeu, şi până la miturile lui Hercule, Quetzalcoatl, Wiracocha, Buddha şi mulţi alţii, tema este aceeaşi: aceea a unei persoane cu profunde aspiraţii trăind într-o lume fără ambiţii mari; a conflictului dintre societatea în care trăiesc şi aspiraţiile lor spirituale; a luptei cu îndoiala şi testul pe care în final trebuie să îl treacă pentru a-şi îndeplini visul: acela de a depăşi confuzia şi aspectele meschine ale condiţiei umane.

Miturile mai sunt, de asemenea, un îndrumar al acţiunilor noastre, o hartă prin care putem ajunge la realităţile magice pe care ele le descriu. Departe de a fi o formă a divertismentului, mitul mai ajută şi la promovarea metodelor de desfăşurare şi certificare a acţiunilor, care ne permit să depăşim confuzia în care de obicei trăim.

Atunci când nu ne dovedim capabili de a acţiona potrivit miturilor, de obicei le convertim într-o dogmă şi găsim o religie. Când se întâmplă acest lucru, mitul îşi pierde rolul eliberator, devenind mai degrabă un instrument de opresiune. Aceasta ar însemna că el încetează a mai fi un mit. Mitul trebuie trăit, în timp ce dogma este ceva ce trebuie crezut; primul presupune acţiune, pe când ce cea din urmă presupune supunere. Bisericile şi servitorii lor sunt intermediari netrebuincioşi, care în general ne obstrucţionează calea – când nu o suprimă de tot – spre libertate şi cunoaştere.

În rândul aşa-numitelor "popoare primitive", miturile şi ritualurile au legături foarte strânse. Ritualul sau ceremonia reprezintă timpul "de dincolo de timp". Este spaţiul în care participanţii vor fi transformaţi şi vor încarna fiinţele magice despre care vorbesc legendele şi cântecele lor. Acesta este timpul magic în care fiinţele puterii, luminii, iubirii şi cunoaşterii se întorc pe Pământ şi iau formă umană, timpul în care oamenii se transformă ei înşişi în fiinţele magice care visau să fie.

Astfel, "calea războinicului", în care războinicul reprezintă o fiinţă magică trăind în mijlocul societăţii cotidiene, este un mit al timpurilor noastre. Nu pentru că războinicii sau bărbaţii ori femeile cunoaşterii nu ar avea o existenţă concretă, pentru că o au, într-adevăr. Acest mit serveşte mai degrabă funcţia pe care o servesc toate celelalte: să reflecte cele mai meritorii şi mai demne aspiraţii ale noastre ca muritori, invitând-ne în acelaşi timp să le facem reale. Don Juan i-a spus lui Carlos că nu va deveni niciodată un om al puterii (I-83). La fel, noi nu vom deveni niciodată luptători – cel

puţin nu pentru totdeauna – deşi întotdeauna vom lupta pentru asta, mereu aflaţi pe drum, ca Genaro, care caută Ixtlanul (III-280).

În ceea ce ne priveşte, mitul luptătorului este o minunată invitaţie de a-l face real. Atitudinea unui luptător începe prin a aduce puţin din acel timp magic în vieţile noastre obişnuite: în loc să acţionăm ca nişte maşinării programate din afară, alegem să acţionăm decis în "felul unui războinic". Aceste momente de iluminare, în care ne ghidăm viaţa dinăuntru, sunt ca acel timp magic al unei ceremonii în care viaţa ne vorbeşte cu convingere, iar noi o înţelegem. În care viata devine un prieten. În care înţelegem ce înseamnă puterea şi înţelegerea, şi nu cu ajutorul imaginaţiei, ci al unor fapte concrete. Provocarea pentru cei care urmează calea luptătorului este un efort susţinut pentru ca aceste momente magice în care mitul este încarnat să devină mai frecvente şi continui, până ce magicul va domina supunerea şi armonia va domina haosul. Până ce visul puterii şi libertăţii va predomina asupra realităţii haotice a oamenilor obişnuiţi. Până ce visul devine realitate.

CALEA LUPTĂTORULUI: UNICUL AJUTOR ŞI CĂLĂTORIA ÎN NECUNOSCUT

Don Juan spune în prima carte a lui Castaneda că un om merge spre cunoaştere în acelaşi fel în care merge spre război: cu teamă, cu respect, cu atenţie şi cu o încredere desăvârşită. Cei care merg către cunoaştere pot fi aşadar foarte bine numiţi luptători. Modul corect de a urma această cale este felul în care o face un luptător. În *Povestiri despre Putere*, vrăjitorul Yaqui spune că a trăi ca un luptător „este liantul care uneşte la un loc toate părţile" (IV-235) cunoaşterii individuale.

Spiritul luptătorului este una din temele centrale ale operei lui Castaneda, iar aceasta constituie atitudinea fundamentală impusă de imperativele căii cunoaşterii. Don Juan îi spune lui Carlos că o persoană poate supravieţui în lumea vrăjitorului numai ca luptător, deşi ca să fii luptător nu este nevoie să fii un vrăjitor. Lucrul nu este uşor, dar calea este deschisă tuturor.

Calea luptătorului despre care vorbeşte Castaneda are puţin sau deloc de-a face cu violenţa sau cu intenţia de a distruge ceva sau pe cineva, situându-se în fapt departe de aceasta. Acest lucru

este poate greu de înţeles într-o cultură ca a noastră, în care cuvântul „război" desemnează una dintre cele mai frecvente acţiuni ale societăţilor „civilizate", la nivel individual sau social şi unde întotdeauna el se referă la intenţia de a ne impune voinţa în faţa celorlalţi prin violenţă subtilă sau directă.

Cu toate acestea, lumea neindustrializată a cunoscut tipuri de războaie şi conflicte care sunt departe de ceea înţelegem noi prin război. Un exemplu ar fi „războiul florilor", practicat în America Centrală precolumbiană care, graţie naturii sale nonviolente, nu a fost niciodată înţeles corect de istoricii vestici. De fapt, el a fost privit mai degrabă ca o altă expresie a războiului care ne este nouă atât de familiar.

Punctul de vedere donjuanist asupra războinicului şi lupta pentru a fi liber este un alt exemplu al unui tip diferit de război. Luptătorul este numit astfel pentru că el se află mereu în luptă cu slăbiciunea şi limitările personale; cu forţele care se opun creşterii întru putere şi cunoaştere; cu forţele care ne duc la un destin obişnuit ca bărbaţi sau femei obişnuite, forţe în întregime determinate de istoria personală şi de circumstanţe. Luptătorul vrea să salveze posibilitatea de a alege cum să fie şi cum să trăiască. Este o luptă pentru armonie şi linişte. Este o luptă pentru libertate, ştiind că această luptă îşi are începutul în interior, proiectându-se de acolo înspre tot ce constituie lumea acţiunilor. Este o luptă tăcută, dar plină de delicateţe şi bucurie.

Calea luptătorului este o formă de a trăi constant provocarea de a fi şi ea eludează o definiţie exactă sau atotcuprinzătoare. Atitudinea unui luptător este o noţiune, o direcţie, o persistenţă în alegerea celui mai puternic şi autentic mod pentru fiecare acţiune. Poate că cea mai grăitoare caracteristică a unui luptător este căutarea persistentă a impecabilului în orice acţiune, chiar şi în cea mai neînsemnată. Luptătorul înţelege impecabilul ca pe a da ce are el sau ea mai bun în tot ce face, ceea ce implică o folosire perfectă a energiei individuale. Chiar şi atunci când toate motivaţiile se prăbuşesc, luptătorul va persista în a acţiona impecabil, chiar şi numai de dragul impecabilului.

Plecând de la acest concept deschis, găsim o întreagă serie de directive aplicabile la aproape toate tipurile de acţiuni umane. A trăi viaţa sobră a unui luptător conferă unei persoane echilibrul şi forţa necesare în momentele dificile din drumul cunoaşterii, dincolo de confuzia pe care raţiunea sau daunele produse egoului o suferă.

Orice facem poate fi făcut în maniera unui luptător. Un luptător este într-o permanentă stare de război total, nelăsând loc delăsării sau capitulării. Aceasta transformă cele mai mărunte acţiuni ale noastre într-o provocare a puterii care ne împinge de fiecare dată dincolo de limitele noastre, pentru a deveni mai buni, mai puternici, mai delicaţi, mai reali.

Printre elementele fundamentale care au valoare pentru un luptător, putem menţiona voinţa, ca putere care emană din sine, pentru a atinge şi simţi lumea, chiar pentru a o îndruma; o putere care va trebui folosită în lupte mereu mai mari şi mai intense pe care, folosindu-ne raţiunea, nu am îndrăzni să le ducem. Luptătorii nu sunt fiinţe legate de temerile şi fanteziile din gândurile lor; ei sunt mai degrabă atenţi la sentimentele lor, mişcate de puterea lor personală, acea energie pe care– prin minunata lor luptă – au crescut-o şi înmagazinat-o atât de mult timp.

De asemenea, luptătorii contează pe conştiinţa morţii lor inevitabile, făcând fiecare lucru ca şi când acela ar fi ultima lor luptă şi, deci, cea mai bună. Având moartea alături, ca tovarăş constant, care infuzează fiecare act cu putere, ei transformă timpul lor, ca fiinţe pe acest Pământ, în magie. Conştiinţa morţii inevitabile le conferă dezinteresul care îi eliberează de orice legătură, fără să le inculce în acelaşi timp negarea. Detaşaţi de orice, conştienţi de durata scurtă a vieţii şi aflaţi într-o luptă permanentă, războinicii încep să aranjeze ordinea lumii, prin puterea deciziilor lor. Ei lucrează în fiecare clipă pentru a dobândi controlul aspra lor înşişi şi, prin aceasta, aspra lumii lor personale. Luptătorii iau frâiele vieţii în propriile mâini şi o conduc strategic. Fiecare lucru mărunt face parte din strategia lor. În fapt, controlul şi strategia sunt doi factori mereu prezenţi în felul în care ei se mişcă prin viaţă.

Controlul este efortul constant de a conduce intenţionat şi hotărât diferitele elemente care contribuie la felul luptătorului de a trăi şi a fi. Ei aplică acest lucru la tot ceea ce întreprind, deoarece acţiunile lor nu sunt rezultatul şansei, al unor circumstanţe externe sau al unor explozii emoţionale, ci mai degrabă parte a strategiei vieţii unui războinic. Nu este loc aici pentru capricii, nici pentru acţiuni mecanice sau impulsive, din moment ce actele unui luptător nu sunt nici lipsite de legătură, nici dispersate. Acestea se adaptează mai degrabă unei strategii deja proiectate, pe care luptătorii o folosesc pentru a atinge obiectivele pe care şi le-au propus, ca expresie a celei mai intime înclinaţii a lor.

Elementele care alcătuiesc strategia luptătorilor sunt elementele unui drum făcut cu inima, care le îngăduie să obţină bucurie din fiecare moment al timpului. Făcând uz de voinţă, control, strategie şi de conştiinţa morţii inevitabile, luptătorii învaţă să îşi reducă necesităţile până la anihilarea lor. Ei realizează că necesităţile dau naştere la dorinţe şi nefericire. Liberi de acestea, aşadar, ei nu au nici griji, nici frământări. Luptătorii pot acţiona dincolo de greutatea nevoilor, a neliniştii şi a nefericirii. Atunci când încetează să mai aibă nevoie de ceva, ei nu mai au nici obligaţii şi prin urmare se pot implica la orice nivel de care este nevoie. Eliberaţi de aceste nevoi, tot ceea ce au şi primesc – chiar şi cele mai mici şi simple lucruri – se transformă în daruri minunate; iar viaţa, indiferent de cât de mult a mai rămas din ea – se află într-o permanentă stare de preaplin.

PARTEA
A DOUA

LUCRUL CU REALITATEA OBIŞNUITĂ

(EXERCIȚII PENTRU PARTEA DREAPTĂ)

TREI

CORPUL CA UN CÂMP DE ENERGIE SAU CALEA PUTERII PERSONALE

ENERGIE

Pentru don Juan, ca şi pentru ucenicul lui, Carlos, lumea nu este alcătuită din obiecte concrete, aşa cum le percepem noi, ci mai degrabă din câmpuri de energie – o idee în acord cu ultimele teorii din fizica modernă. Ideea de energie este una dintre temele fundamentale ale gândirii şi practicii donjuaniste. Ea este astfel nu numai pentru că străbate întreaga sa operă, ci pentru că este atât punctul de plecare cât şi cel de sosire a tot ceea ce întreprinde un luptător.

Don Juan spune că lumea dorinţelor sau a ideilor are o mică influenţă asupra vieţii oamenilor. Ceea ce determină totul – posibilul şi imposibilul – este mai degrabă energia sau puterea personală, energia de care noi dispunem. Aşa cum spune el în *Călătorie la Ixtlan*: „Un om nu este altceva decât suma puterii sale personale..." (III-172).

LUMINĂ SAU EGO?

În *Focul Interior*, Castaneda evocă o temă centrală pe care o numeşte „stăpânirea conştientului". El afirmă că printre elementele

sale esențiale este faptul că noi suntem, în realitate, niște „ouă de lumină", fapt ce nu pare să fie un mare mister, numai că în această idee se ascunde unul din elementele centrale care susțin întregul sistem de practici folosite de don Juan.

Nu este greu de înțeles că tot ce facem reclamă energie; nici un act nu poate fi înfăptuit fără cantitatea de energie necesară, fie că alergăm la Maratonul din Mexico City, sfidând un vechi obicei, fie că ne dăm jos din pat dimineața.

Deși toți dispunem de energie, observăm că media oamenilor își consumă energia în actele de rutină ale vieții lor, în întregime determinată de trecutul lor. În viața noastră de zi cu zi, toată energia este investită pe teritoriul cunoscutului, nemairămânând nimic pentru explorarea necunoscutului. Orice nouă acțiune a noastră, dacă se petrece în afara a ceea ce noi întreprindem în mod normal, reclamă pentru înfăptuirea ei o energie „liberă", disponibilă. Aceasta este marea dificultate cu care se confruntă o persoană obișnuită care dorește să schimbe sau să creeze situații diferite de acelea care alcătuiesc „normalul" vieții lui/ei: această persoană nu are energia „disponibilă" necesară.

Pe de altă parte, orice acțiune săvârșită pe calea cunoașterii va trebui privită în mod necesar ca având strânsă legătură cu energia. Luptătorii știu că aventurarea în necunoscut, cu toate schimbările pe care le presupune, implică un nivel ridicat nu doar de energie, în sine, ci și de energie „disponibilă". Ei acordă așadar atenție tuturor lucrurilor care implică energie. Aceasta este o parte a secretului ființelor luminoase. Suntem energie și toate acțiunile noastre implică atât a consuma, cât și a economisi energie. Luptătorii știu că fiecare act le fortifică sau slăbește energia și prin urmare devin foarte atenți la natura acțiunilor pe care le întreprind, țintind mereu spre impecabil, modul optim de folosire a energiei.

Cheia problemei este aceasta: dacă încetăm să ne percepem ca ego, acceptând în schimb că suntem câmpuri de energie, atunci nu numai că ne vom schimba punctul de vedere asupra realității, dar și modul nostru de a opera cu realitatea va avea tendința de a se schimba. Pentru că egoul, care se face simțit, ne obligă să apărăm și să reafirmăm în numele lui un foarte mare număr de acțiuni; pentru că, pe de altă parte, atenția noastră, ca și câmp de energie, trebuie folosită după cum am folosit și energia, crescând sau descrescând.

Acţiunile noastre, prin urmare, vor avea tendinţa de a se orienta spre modul cel mai adecvat de folosire a energiei: *impecabilul*, cunoscut şi ca sigiliul războinicului.

Ca exemplu simplu şi concret, să luăm cazul unui om al cărui ego reacţionează cu frustrare şi furie când nu găseşte, întorcându-se de la lucru, masa pregătită de soţia lui. Egoul lui se va simţi ofensat, deoarece egoul reclamă supunere şi cere ca fiecare să ia drept adevărat tot ce el crede despre el însuşi. Prin urmare, va ţipa şi îşi va ameninţa soţia, pentru a o face să accepte că egoul foarte important al soţului ei merită o atenţie mai mare din partea ei. În cazul în care va face astfel, ea va plânge sau îşi va cere iertare, ori va pregăti cina în grabă şi într-o stare de suferinţă. Astfel, ea va transmite, într-un mod indirect, egoului soţului ei (iar nu sinelui lui real): „Da, cred că exişti şi că eşti real; cred că tot ce spui despre tine este adevărat".

Aceasta se întâmplă, în mod evident, de fiecare dată când egoul nu primeşte confirmarea de la realitatea exterioară (aşa cum se întâmplă mereu) şi începe să aibă serioase îndoieli despre valoarea sa, simţindu-se prin urmare ameninţat Aşadar. el va căuta cu îndârjire, prin mijloace moştenite din istoria sa personală, să manipuleze realitatea şi oamenii din jur până când aceştia vor fi obligaţi să accepte că el există. Va deveni mânios, ofensat, deprimat, va ameninţa chiar cu sinuciderea, până când va primi confirmarea dorită. Pentru că ştie că nu are substanţă concretă, caută mereu confirmări de la celelalte fiinţe umane – de obicei cele care au aceleaşi preocupări – care acceptă şi acţionează ca şi când egoul în cauză există şi reprezintă persoana reală. Numai în acest fel egoul se poate înşela pe sine, convingându-se că există, deşi în adâncul său ştie ce este de fapt: o masă specifică de nimic.

Nimic din aceste lucruri nu poate apărea atunci când acţionăm în acord cu ceea ce suntem în realitate: un câmp de energie.

Omul din povestea noastră ar proceda altfel dacă s-ar percepe ca pe un câmp de energie. Astfel, prima sa preocupare ar fi să folosească optim energia. El ar şti că furia consumă o cantitate enormă de energie fără să producă nimic în schimb, că determină slăbiciune, sănătate precară şi o proastă calitate a vieţii, factori care nu implică o folosire adecvată sau de dorit a energiei. Astfel, în loc să risipească energia fără rost, acesta ar fi fost atent la opţiunile pe care le are:

să aştepte liniştit pregătirea cinei sau poate chiar să ajute la prepararea ei.

PUTEREA PERSONALĂ

Insistenţa lui don Juan că orice face sau nu face un individ, că tot ce poate sau nu poate face el, că ceea ce se întâmplă sau nu se întâmplă depinde de puterea sa personală este o idee congruentă cu comportamentul standard de bază al unui luptător: impecabilul. A spune că luptătorii sunt mereu impecabili înseamnă că ei caută cu persistenţă cea mai bună variantă de a-şi folosi energia.

În ceea ce priveşte natura noastră ca şi câmp de energie, putem postula următoarele premise de bază:

- Tot ceea ce fac fiinţele în viaţă şi tot ce li se întâmplă este determinat de nivelul de energie sau de puterea personală
- Nivelul de energie al tuturor fiinţelor depinde de trei factori fundamentali: cantitatea de energie cu care au fost concepute, maniera în care energia a fost folosită începând de la naştere şi modul în care ea este folosită în prezent
- Modul în care o persoană obişnuită îşi foloseşte energia nu este produsul şansei sau al alegerii; ea este mai degrabă determinată de trecutul ei
- Deşi bărbaţii şi femeile obişnuite îşi consumă energia făcând actele de rutină dictate de istoria lor personală, este posibil ca ei, în calitate de câmpuri de energie, să facă următoarele schimbări fundamentale în felul lor de a fi: să-şi redirecţioneze energia, să o economisească sau să îi crească nivelul.

Tot ceea ce fac fiinţele în viaţă şi tot ce li se întâmplă este determinat de nivelul de energie sau de puterea personală. În majoritatea cazurilor, oamenii obişnuiţi cred că evenimentele din viaţa lor sunt determinate de factori pe care nu îi controlează – deoarece evenimentele „vin de departe" – sau pentru că acestea sunt presupuse a fi o caracteristică, o parte intrinsecă a unei persoane (ego). Auzim adesea persoane vorbind despre ghinion, ca şi când ar fi un lucru care se întâmplă independent de ei înşişi. Ei cred că

faptele (în special cele neplăcute) sunt potrivnice pentru că "cineva" le face ceva. Ori, dacă îşi asumă faptul că problemele provin de la ei înşişi, vor vorbi despre lucrurile pe care nu le pot controla: "Aşa sunt eu": "Nu am voinţă". "Am un caracter exploziv".

La fel, marea risipă de energie implicată în luarea unor decizii nerealiste şi sentimentul de deznădejde care însoţeşte neaplicarea lor este un fenomen greu de înţeles.

Dacă ieri eram sigur că o să mă trezesc şi o să exersez, de ce astăzi nu mai am nici cea mai mică dorinţă să fac aşa? E ca şi cum ar fi vorba de două persoane diferite. Într-o astfel de situaţie, o persoană va spune în mod obişnuit: "Necazul este că nu am voinţă". Şi această explicaţie nu va fi departe de adevăr, dacă înţelegem "voinţa" aşa cum este ea înţeleasă de un vrăjitor: o acumulare de energie disponibilă. Cu toate acestea, o persoană obişnuită crede că "puterea voinţei" este o caracteristică a personalităţii pe care o are sau nu şi care nu poate fi dezvoltată "prin simpla voinţă".

Gândirea lui don Juan este foarte diferită. Tot ce ni se întâmplă depinde de puterea noastră personală, iar dacă ne bucurăm sau nu de ea depinde numai de noi înşine: starea de sănătate bună sau precară, noroc sau nenoroc, afecţiune şi dragoste, uşi care se deschid în faţa noastră, uşi care rămân închise. Mai simplu, putem spune că cei care au un nivel crescut de energie duc o viaţă sănătoasă (în cazul în care energia lor nu este scăpată de sub control), în timp ce vieţile celor care au un nivel scăzut de energie (marea parte a oamenilor) vor fi cel mai adesea lipsite de culoare şi greoaie. Nu ar fi ceva exagerat dacă spunem că cei care au energie pot face orice, în timp ce aceia care nu au vor fi mereu săraci – chiar dacă se scaldă în bunăstare materială.

ORIGINEA PUTERII PERSONALE

Nivelul energiei tuturor fiinţelor depinde de trei factori fundamentali: cantitatea de energie cu care au fost concepuţi, modul în care energia a fost folosită începând de la naştere, precum şi modul în care aceasta este folosită în prezent. Toate fiinţele în viaţă deţin caracteristici moştenite de la înaintaşii lor, în primul rând de la părinţi, deşi mai intervin şi caracteristicile moştenite de la bunici şi chiar de mai departe în trecut. Influenţa strămoşilor este cu mult mai mică şi aceasta se referă nu numai la caracteristicile

fizice, biologice sau psihologice, ci şi la nivelul energiei. Moştenim de la părinţi caracteristici atât biologice cât şi "energetice".

Primul şi cel mai important factor este nivelul energetic al părinţilor, iar cel de al doilea este cât din această energie merge către noul-născut în momentul concepţiei.

Într-o discuţie pe care am avut-o cu Carlos Castaneda, acesta mi-a spus că don Juan i-a explicat acest lucru foarte simplu: dacă actul conceperii unei persoane a fost pasional, o mare cantitate de energie va fi transferată către noua fiinţă, iar acesta sau aceasta se va naşte "puternic". Dimpotrivă, dacă actul conceperii are loc între persoane "civilizate", poate după câţiva ani de la căsătorie, cu televizorul deschis, acesta va fi, după cum spunea Castaneda, produsul "unui act sexual plictisitor", iar nivelul energiei la naştere va fi, în consecinţă, scăzut.

Din fericire, moştenirea energetică nu este singurul factor care ne determină nivelul de energie de pe parcursul vieţii. Acesta este determinat şi de modul în care folosim acea moştenire, fie ea bogată sau deficitară. Prin urmare, aceia care se nasc cu un nivel scăzut de energie, dar o folosesc într-un mod optim, vor fi mai buni decât o persoană cu mai multă energie, dar care trăieşte necontrolat. În primul caz, persoanele care se nasc cu o energie scăzută – fie că îşi spun asta cu aceste cuvinte sau nu – încep drumul unui luptător, ceea ce le permite să îşi mărească nivelul energiei. În al doilea caz, oamenii se nasc cu un nivel ridicat de energie, dar au folosit-o numai în scopul satisfacerii capriciilor şi a importanţei de sine, ceea ce le minează, puţin câte puţin, nivelul energiei. Aceşti oameni obţin ceea ce vor cu un efort mic sau manipulează cu uşurinţă persoanele din jurul lor, fără să dea ceva în schimb. Sunt obişnuiţi să fie iubiţi, dar nu să şi iubească. Aceeaşi uşurinţă pe care o au în a-şi satisface dorinţele îi face să fie leneşi şi slabi. Ei pot fi stăpâni peste restul oamenilor, dar rămân sclavii propriei lor slăbiciuni.

Situaţia ideală ar fi: multă energie, control perfect, seriozitate. Dar, practic, este nevoie mai mult de muncă decât de talent. Nu există o regulă generală, iar rezultatele analizei finale sunt date nu de nivelul iniţial de energie, ci de efortul fiecărui individ în parte.

Ar trebui menţionat, când este vorba de energie, că este necesar să facem o constatare a folosirii energiei din prezent şi din trecut şi a momentelor în care cele două – prezentul şi trecutul – se află în legătură. Pe de o parte, "Cu ce cantitate de energie m-am născut şi cum am folosit-o de-a lungul vieţii?" Pe de altă parte, "Cum

îmi folosesc eu acum energia şi ce schimbări trebuie să fac?" O concluzie pe care o putem trage din cea de a doua întrebare este că nimeni nu este condamnat de situaţia sa de la naştere şi din trecut. Putem schimba sensul folosirii energiei, putem proceda la refacerea sau creşterea ei.

A DETERMINA TRECUTUL

Modul în care o persoană obişnuită îşi foloseşte energia nu este produsul şansei sau al alegerii; acest mod este mai degrabă determinat de trecutul său. Deşi nouă, oamenilor moderni, ne place să ne considerăm liberi, în realitate posibilităţile noastre de a face o alegere liberă sunt limitate la doar o mică parte din acţiunile noastre. Dacă punem alături, pentru moment, toate funcţiile şi acţiunile care au legătură cu condiţia noastră biologică, vedem că toate cele care mai rămân sunt în întregime determinate de istoria noastră personală. Clasa socială, naţionalitatea, sexul, personalitatea, religia, idealurile politice, complexele şi traumele sunt numai câteva exemple ale acelor multe aspecte care ne alcătuiesc istoria personală, determinând prin urmare acel ce şi cum din existenţa noastră cea de toate zilele. În realitate, când credem în ceea ce decidem, nu facem nimic altceva decât să punem în mişcare acţiuni care au fost deja programate în noi de trecutul nostru – exact ca o maşină care face numai operaţiunile pentru care a fost proiectată. Astfel ne sunt determinate credinţele, dorinţele, alegerile, limitele, slăbiciunile şi talentele. Nu alegem cu cine vorbim sau avem relaţii, locurile pe care le frecventăm sau acelea pe care le evităm. În spatele tuturor acestora se află istoria noastră personală, exprimată prin structura egoului.

Egoul şi istoria personală sunt atât de intim legate, încât primul este expresia funcţională a celei de a doua. Egoul este cel care ne face să ne susţinem zilnic istoria personală şi să acţionăm în acord cu dictatele acesteia. Prin aceasta, istoria despre care vorbeam este reînnoită şi egoul rezultat auto-confirmat. Noi putem numai să selectăm dintre opţiunile noastre, strict limitate, stabilite de proiecţia istoriei noastre personale, de-a lungul timpului.

Din aceasta putem trage concluzia că folosirea energiei ca persoane obişnuite – cu alte cuvinte totalitatea acţiunilor noastre – răspunde unei determinări din trecutul nostru, în care în mod normal voinţa nu intervine. Este de ajuns să afirmăm că a folosi zilnic energia

în modul în care o facem este în cele mai multe cazuri foarte solicitant şi foarte mulţumitor– după cum putem observa privind pur şi simplu expresia de pe faţa oamenilor aflaţi pe stradă, în metrou sau în maşinile lor, în mijlocul aglomeraţiei specifice unui mare oraş.

VÂNĂTOAREA PUTERII

Deşi în mod normal oamenii îşi consumă întreaga energie săvârşind actele rutiniere dictate de istoria lor personală, este posibil ca ei, în calitate de câmpuri de energie, să facă următoarele schimbări fundamentale în condiţia lor: să-şi redirecţioneze energia, să o economisească sau să îi mărească nivelul. Posibilitatea *redirecţionării* energiei pare să contrazică ceea ce spuneam mai înainte – şi anume că folosirea energiei noastre este deja determinată de trecut. Dacă folosirea energiei noastre este deja determinată, cum mai poate ea fi schimbată? Deşi în rare cazuri, această schimbare este posibilă. Contradicţia se rezolvă în practică.

Iar practica începe cu o formă anume de comportament specializat, adică cu o serie de acţiuni complet neobişnuite din punctul de vedere al egoului. Le putem numi acţiuni decisive – sau inacţiuni, nelegate în vreun fel de trecutul nostru – care au efectul de a ne deschide încetul cu încetul câmpul de posibilităţi. Persistând în a întreprinde aceste acţiuni cu care nu suntem obişnuiţi, creăm o discontinuitate în modelele obişnuite ale folosirii energiei noastre şi, prin urmare, acestea încep să "slăbească". Demararea acestui proces de "scădere" ne deschide calea către o poziţie mai bună pentru redirecţionarea energiei, pe care în trecut o consumam în alt fel, către acţiuni noi, care au scopuri mult mai meritorii. În momentul în care ne redirecţionăm o parte a energiei către scopuri mai puţin păguboase, este generat un exces de energie, care la rândul lui ne permite să înaintăm şi mai mult în direcţia realocării energiei noastre. Aceasta începe să dea semne prin accentuarea treptată a acelor aspecte ale vieţii noastre care trec din imperiul imposibilului în cel al posibilului: a renunţa la a fuma sau a bea, la a ne înfuria, acordându-ne inclusiv răgazul de a asculta cântecul copacilor sau mesajele păsărilor. Dacă persistăm, câmpul posibilităţilor noastre de existenţă şi de percepţie se lărgeşte până ce tendinţa de a acţiona în acord cu istoria noastră personală dispare cu totul. În acest punct,

se poate spune că o persoană şi-a şters istoria personală şi este în consecinţă liberă de influenţele ei.

Evident că toate aceste schimbări sunt posibile în relaţie cu un anume nivel al energiei. Schimbarea nu poate apărea fără aceasta. Dacă am înţeles acest lucru, va deveni clar că pentru orice acţiune nouă, care urmează să aibă loc, trebuie să găsim o cale de a ne spori nivelul energetic; iar acest lucru poate fi făcut prin eliminarea actelor rutiniere care consumă cel mai mult energie, iar apoi prin direcţionarea energiei astfel economisite către acţiuni care se situează în afara actelor ce ţin de rutină. Şi totuşi, dacă vom avea grijă doar de redirecţionarea energiei, fără să facem efortul de a o salva şi de a o spori, vom obţine numai rezultate modeste. Cheia întregii probleme pare a fi creşterea puterii personale sau a energiei disponibile. Însă, cel puţin în principiu, lucrurile nu stau chiar aşa.

Ajunşi în acest punct, putem spune de ce nu este posibil să întreprindem acţiuni cu care nu suntem obişnuiţi sau acţiuni noi, fără să dispunem de energia necesară acestui scop. Din moment ce toată energia noastră este deja alocată în acord cu dictatele istoriei noastre personale, de unde mai putem obţine un surplus de energie? Răspunsul evident şi imediat ar fi de la Soare şi de la Pământ, sursele noastre principale de energie. Relaţia noastră cu Soarele şi Pământul este însă şi ea determinată de istoria noastră personală şi este limitată aproape exclusiv la energia pe care o obţinem din hrană. Ştim că simplul fapt de a mânca mai mult ne dă mai multă energie, deşi o dietă mai bună ar fi de mai mare folos.

În general, nu se cunoaşte că pe lângă a mânca există şi alte moduri de a obţine energie de la Soare şi de la Pământ. Mai putem obţine energie direct de la acestea prin exerciţii speciale. Multe culturi de tradiţie non-europeană au cunoscut şi încă mai cunosc diferite procedee şi ritualuri de obţinere a energiei. Deşi eu sunt familiarizat cu unele dintre aceste proceduri (pe care le voi prezenta în capitolele următoare) trebuie să subliniez că acestea nu sunt de folos dacă nu avem energia disponibilă necesară pentru folosirea lor ca reali "conectori cu sursa". Dacă vrem să dispunem de *mai multă* energie, trebuie mai întâi să avem ceva energie pentru chiar acest scop. Aceasta a vrut să transmită Iisus din Nazaret când a spus " celui care are, i se va da şi va trăi în belşug, iar celui care nu are, i se va lua şi ce are". Dar iarăşi avem de a face cu o contradicţie, care însă va putea fi elucidată dacă luăm în calcul diferenţa (deja abordată pe

scurt) referitoare la energie, şi anume diferenţa dintre energia obişnuită şi energia "disponibilă".

Se cunoaşte că oamenii au diferite niveluri de energie. Şi mai cunoaştem că majoritatea oamenilor îşi consumă toată energia în actele rutiniere ale vieţii. Pe toată! Dacă am putea dispune, cumva, de mai multă energie decât consumăm sau am putea folosi mai puţină, am obţine o sursă de energie "liberă" sau "disponibilă". Am putea numi această energie putere personală – sau ceea ce este necesar pentru a întreprinde acţiuni în afara istoriei noastre personale, inclusiv obţinerea de energie direct de la Soare sau de la Pământ, pentru o viaţă mai liberă.

Pentru a acumula energie trebuie să avem o sursă de energie disponibilă; cum putem obţine această energie primară? Răspunsul este: o putem *economisi*. Calea pe care trebuie să o urmeze fiinţele umane pentu a obţine energie "liberă" este de a economisi ceea ce deja deţin, prin a nu o risipi în rutina vieţii de zi cu zi.

Metoda este simplă, dar efectele sunt foarte bogate în beneficii. Dacă ne suprimăm unele dintre acţiunile interioare sau exterioare repetitive, energia astfel eliberată va deveni energie disponibilă, care va putea fi folosită pentru a pătrunde în necunoscut – acela se află în afara dictatelor istoriei personale.

Totuşi, nu putem eluda toate acţiunile vieţii, iar dintre cele pe care le putem suprima nu toate presupun consum de energie. Acesta este motivul pentru care luptătorii fac un inventar al acţiunilor consumatore de energie. Aceasta îi ajută să cunoască, prin intermediul tehnicii stalking-ului, modul în care îşi folosesc energia şi, ulterior, să proiecteze o strategie de redirecţionare a ei; prin aceasta, ei îşi *măresc* nivelul energiei disponibile. Prin acest inventar, ucenicii pot alege dintre activităţile lor cotidiene pe acelea foarte distructive şi consumatore de energie (anti-energetice) şi care nu sunt indispensabile vieţii lor, pentru a lucra în direcţia suspendării lor temporare sau definitive. Procedurile vor fi expuse în secţiunea despre tehnici. În mod natural, suspendarea efectivă a acţiunilor noastre obligatorii rezultate din forţa puterii personale depinde de energia necesară acestui scop, de care dispunem sau nu. Acest lucru se adevereşte în mod deosebit în relaţie cu obiceiurile, fie ele emoţionale, nutriţionale, psihologice sau spirituale.

În practică, se poate întâmpla ca acţiunile la care vrem să renunţăm, în scopul salvării energiei – ca urmare a naturii lor

păguboase – să fie uneori greu de sistat. Iar noi nu le putem sista pentru că nu dispunem de energia necesară.

În afara acestei situaţii aparent fără ieşire, există o cale, care are legătură cu folosirea a ceea ce eu numesc "spaţiul minim al libertăţii personale".

Acest spaţiu "minim" al libertăţii constituie spaţiul vieţilor noastre – aparent fără mare însemnătate – în care putem acţiona conştient în afara istoriei personale. Precum majoritatea oamenilor, nu vom putea să renunţăm numaidecât la obiceiuri ca fumatul, supărarea sau autocompătimirea. Putem însă schimba lucruri mai mici, cum ar fi poziţia în timpul somnului sau poate chiar să adoptăm somnul pe podea. Putem observa, pentru moment, în primele două săptămâni, gândurile care ne însoţesc dimineaţa, la trezire, şi cele de seară, înainte de culcare; dacă vom constata (aşa cum se întâmplă de obicei) că ele au o influenţă negativă asupra energiei noastre, atunci le putem schimba în mod intenţionat, în cursul următoarelor două săptămâni, şi putem aborda o gândire cumva diferită.

Alcătuirea unui inventar al actelor consumatoare de energie poate conduce la descoperirea multor activităţi mai puţin importante care ne permit, de la început, să nu ne risipim energia. Odată demarat acest proces, energia astfel salvată ne va ajuta să ne sporim eforturile necesare abordării unei serii mai largi de obiceiuri, care înainte ne erau inaccesibile, tocmai din cauza lipsei de energie. În acest fel, energia produce energie.

Exemple de acte consumatoare de energie: fumatul, alcoolismul, cearta, somnul în exces, gândirea în exces, judecarea celorlalţi, critica, condamnarea, deplângerea, identificarea cu fantezii violente, ca acelea văzute la televizor, în filme sau în ziare. Două exemple care merită o menţiune separată sunt emoţiile şi importanţa propriei persoane. Acestea reprezintă două moduri fundamentale în care ne consumăm energia şi, după cum vom vedea, acestea au legătură unul cu altul.

EMOŢIILE

În acest punct, o să fac o distincţie între emoţii şi sentimente. Acest lucru este mult mai simplu decât presupunem: sentimentele sunt o reacţie naturală la ceea ce percepem, în timp ce emoţiile

sunt un produs, nu al percepției, ci al gândirii, al rațiunii (care în general, la majoritatea oamenilor, nu este foarte corect). Sentimentele nu sunt consumatoare de energie; emoțiile sunt, și încă într-un grad ridicat.

Sentimentele noastre fundamentale – supărarea și bucuria – izvorăsc din simpla existență în lume. Corpul, de pildă, atunci când își vede destinul final, ne transmite acest lucru sub forma supărării sau a melancoliei, care nu este nici dureroasă, nici consumatoare de energie, dar în schimb ne vindecă de micime și ne restaurează echilibrul. Astfel, adevărata bucurie vine din interior – neprovocată artificial prin glume sau situații comice – și apare nu ca rezultat al gândirii, ci ca rezultat al percepției directe a ceva care ne face să ne bucurăm. Nu trebuie să ne gândim să ne bucurăm atunci când vedem nașterea unei vieți, un colibri sorbind picături de apă dintr-o floare, sau un copac dansând în vânt, atunci când primim o mângâiere sau o îmbrățișare.

Emoțiile, pe de altă parte, apar nu ca rezultat al percepției, ci al gândirii; ele nu se pot produce dacă nu gândim în prealabil. Din păcate, din momentul în care trimitem percepția pe locul doi, emoțiile ne pun în situația de a gestiona cu dificultate realitatea în mod logic. Exemple tipice de emoții sunt furia, gelozia, ranchiuna, mila de sine, depresia auto-distructivă. Și nici una dintre aceste emoții nu se poate naște în lipsa unor gânduri corespunzătoare, care de obicei le însoțesc. Cine se poate înfuria fără ca înainte să gândească? Nimeni! Pentru a deveni furioși, trebuie ca mai întâi să ne spunem că este nedrept ceea ce ne-a făcut cineva, că merităm mai mult, sau lucruri asemănătoare. Dacă, printre cititorii acestor rânduri, este cineva care nu crede, să încerce numai să se înfurie, fără a se folosi de cuvinte sau de gânduri.

Să luăm exemplul iubitului care devine gelos odată ce își vede iubita vorbind și zâmbind unui alt bărbat. Sunt lucruri simple: este o femeie (iubita) care vorbește cu un bărbat (străinul), iar ea zâmbește. Sunt aceste lucruri cele care produc emoția consumatoare de energie a geloziei? Nu! Iubitul, prin prisma istoriei sale personale (poate a văzut prea multe filme, a ascultat prea multe cântece de dragoste la radio, sau a fost martorul lipsei de dragoste dintre părinți), începe să își spună, cu convingere, când își vede iubita vorbind și zâmbind: "Nu are nici un motiv să mă înșele. Eu ar trebui să fiu singura persoană care să o facă să zâmbească. Eu nu o înșel niciodată, cel puțin nu

aşa ostentativ. Aşadar, nu mă respectă". Este vorba nu despre faptele în sine, ci despre acest tip de gândire, ca sursă a acestei experienţe dureroase şi consumatoare de energie care este gelozia. Nu contează dacă în realitate femeia vorbeşte cu vărul ei, sau cu un prieten, sau chiar dacă are un alt iubit; gelozia provine numai din imaginaţia prietenului ei gelos.

Odată înghiţită de mareea valului emoţional, realitatea se îndepărtează din ce în ce mai mult de noi; cu cât vorbim mai mult cu noi înşine, cu atât percepem mai puţine lucruri. Aflaţi la aşa o distanţă de realitate, cum mai putem spera noi să lucrăm cu ea? Putem deveni violenţi, capabili de a şterge orice urmă de dragoste sau frumuseţe care altminteri ar fi fost acolo, şi, mai mult de atât, ne simţim victime. Astfel ne risipim energia. De aceea merită să lupţi pentru a deveni un războinic.

Ca şi restul acţiunilor noastre cotidiene, emoţiile sunt repetitive şi determinate de istoria noastră personală. Aşa se face că fiecare are "obiceiurile" sale emoţionale, inclusiv dintre cele care constituie un mod personal de a risipi energie şi de a slăbi sinele. Nu este greu să descoperim, la o examinare atentă, că problemele emoţionale şi conflictele vieţii noastre se manifestă în cicluri repetitive fără sfârşit. Chiar dacă vom schimba oamenii şi locurile, problemele se vor repeta iar şi iar.

Acest lucru este valabil pentru toate emoţiile. Ele sunt pernicioase şi se re-crează pe ele însele.

Acum ştim un secret care, odată pus în practică, devine o comoară de o valoare inestimabilă: emoţiile nu pot fi produse în lipsa gândurilor; mai mult, ele nu pot apărea în lipsa unor anumite gânduri.

Aceasta ne pune în contact direct cu un mod de salvare a energiei. Dacă ne aflăm la limita unei stări emoţionale agitate, intrăm pur şi simplu într-o stare de Linişte Interioară, iar emoţiile nu mai pot avea loc; dacă această alternativă nu ne este la îndemână, putem încerca să schimbăm conţinutul dialogului interior. Putem face din gândurile noastre un cântec, folosindu-le în locul cuvintelor; să le aşezăm sub forma unui ritm; să gândim invers sau într-o limbă străină; să mergem la tabla înmulţirii; sau să cântăm un cântec pentru copii. În toate cazurile, rezultatul va fi acelaşi: emoţiile nu vor apărea în lipsa unor gânduri care să le favorizeze.

IMPORTANȚA SINELUI

Deși în acest capitol nu o să tratăm în mod direct importanța sinelui sau căile de diminuare sau anihilare a acestuia, câteva comentarii se impun, din moment ce, conform celor expuse de inventarul actelor consumatoare de energie (v. pag. 45), aceasta ne consumă în general mai mult de 90% din totalul energiei, fără a da ne ceva în schimb, decât poate boală, singurătate, slăbiciune, și în general o slabă calitate a vieții.

De fapt, o mare parte a energiei noastre personale se risipește în activități care au legătură cu importanța sinelui și care merg mai departe, dincolo de vanitate. Importanța sinelui este forma particulară în care egoul nostru își adună și menține realitatea proprie, atât pentru confirmarea sa proprie, cât și pentru a se convinge că este real.

Fără să intrăm în amănunte, o să aruncăm o privire asupra câtorva activități obișnuite care au legătură cu importanța de sine. Cele mai ample acțiuni au legătură cu apărarea egoului. Haideți să vedem câtă energie consumăm. Cât de mult risipim ca să ne apărăm; ca să influențăm opinia celorlalți asupra noastră; încercând să ne facem acceptați; ca să ne apărăm de criticile celorlalți; încercând să demonstrăm că suntem cei mai buni, sau că dimpotrivă nu meritățm nimic, că suntem cei mai frumoși, sau cei mai tari, sau cei mai demni de milă, cei mai neînțeleși, cei mai sensibili, cei mai cruzi, cei mai răniți – mereu cei mai. Câtă importanță acordăm sinelui! Trăim ca sclavi a ceea ce Castaneda numește "oglinda care ne reflectă sinele", a cărei principală caracteristică este acea imagine a sinelui, proiectată spre ceilalți. Și spre această imagine de sine se îndreaptă cea mai mare parte a energiei noastre.

Ca urmare, eliminarea sau cel puțin diminuarea importanței de sine devine obiectivul fundamental al unui luptător, în special al unui stalker. Acest proces nu are întru nimic de-a face cu moralitatea; un luptător nu este condus de o abstracțiune morală, ci de impecabil. El sau ea este un câmp de energie și procedează ca urmare a acestui fapt.

Deși importanța de sine este un domeniu fundamental, care se leagă de economisirea de energie, lupta și tehnicile folosite pentru

combaterea ei reprezintă prima non-acțiune a sinelui și va fi explicată într-o secțiune separată.

Tot ce se aplică ființelor umane în relație cu puterea personală se aplică tuturor ființelor care trăiesc, din moment ce toate sunt câmpuri de energie. Don Juan pomenea adesea de existența unor animale vrăjite, al căror caracter magic le face practic invulnerabile; acestea nu puteau fi practic prinse de vânători. Puterea lor deriva din faptul că – spre deosebire de animalele obișnuite – nu aveau obiceiuri. Acest lucru le conferea luminozitate, libertate, și o extraordinară putere. El mai spunea că trebuie să fii destul de norocos ca să întâlnești un astfel de animal.

Principiul puterii personale operează așadar în fapt și în rândul animalelor. Putem spune că animalele cu "noroc" sunt acelea care au mai multă energie. Ele trăiesc o viață mai intensă și mai completă decât semenele lor. Același lucru este valabil și pentru plante și alte viețuitoare. Energia unui copac, de exemplu, poate fi atât de mare, încât simplul fapt de a sta în umbra sau printre ramurile lui va produce un efect foarte puternic, în majoritatea cazurilor benefic.

În același mod, ceea ce se petrece printre plante și animale se întâmplă și în rândul oamenilor. Cei care duc o viață eliberată de rutină și dispun de un mare grad de energie, se auto-transformă, de drept, în ființe magice care, cel puțin, nu urmează regulile care guvernează viețile oamenilor de rând. Mai degrabă, ei își determină singuri viețile, destinele și întâmplările, prin puterea specială care se află în serviciul lor și pe care însă, în mod inexorabil, trebuie să o servească la rândul lor.

TEHNICI

Tot ce a fost menționat până aici oferă baza pentru un număr aproape nelimitat de posibilități practice. Totuși, înainte de a începe, aș vrea să vă dau următoarea sugestie; ordinea de bază pentru practicarea acestor tehnici este: prima dată – cele destinate economisirii energiei, apoi cele pentru redirecționarea ei și, în fine, cele pentru creșterea nivelului energiei.

Pentru economisirea energiei, trebuie să începem prin a înțelege cum și pentru ce în mod obișnuit consumăm energie, lucru care ulterior ne va ajuta să formulăm o strategie de economisire a ei. În consecință,

prima tehnică ce trebuie aplicată este un inventar, ca fundament al tuturor lucrurilor care urmează.

1. ALCĂTUIREA UNUI INVENTAR AL ACTELOR CONSUMATOARE DE ENERGIE

Ideea generală este aceea de a întocmi o listă care să ne permită să răspundem la întrebarea: „Pe ce îmi consum eu energia?". Un răspuns general ar fi acela că noi consumăm energie în tot ceea ce facem, atât în plan interior cât şi exterior. Inventarul nostru ar trebui alcătuit aşadar dintr-o listă a tuturor acţiunilor noastre cotidiene.

Acesta nu este un exerciţiu de analiză mentală sau un proces de reflectare, căci ar putea fi pur şi simplu un răspuns al egoului, care ne dă un raport despre sine, însoţit de justificări, fără să ofere, prin urmare, o imagine clară asupra realităţii. Acesta este exerciţiul stalkingului, care se bazează pe observaţie. (Şi care poate fi folositor, ca răspuns la problema energiei, printr-o analiză mentală, pentru a vedea care dintre metode oferă o imagine mai fidelă a realităţii).

Următoarele instrumente vor fi de folos:

- un creion sau pix şi un caiet de notiţe
- un fel de semnal, ales anterior, cum ar fi o alarmă, care ne atrage atenţia la intervale variate. Sau puteţi alege pe cineva, care să dea un semnal verbal, ori puteţi să vă amintiţi, de fiecare dată, că treceţi printr-o poartă, sau orice alt semnal, mai mult sau mai puţin constant, care vă va trezi la intervale (în următorul exerciţiu, o să presupun că folosiţi un ceas cu alarmă).

Acum urmaţi aceşti paşi:

1. Împărţiţi paginile notebook-ului în trei coloane şi puneţi în capătul de sus al fiecăreia dintre ele următoarele întrebări, în această ordine:
   - Ce am gândit?
   - Ce am făcut?
   - Este acest lucru ceea ce vreau să fac?

2. Puneți ceasul să sune la fiecare 15 minute (sau, dacă exercițiul este prea dur, puneți-l să sune o dată la 30 min.). Ceasul ar trebui setat să sune la intervale altele decât la fiecare oră, astfel fiind mai puțin probabil să anticipați alarma.
3. De fiecare dată când sună alarma, observați-vă starea din acel moment și apoi răspundeți la cele trei întrebări. Nu analizați, înregistrați pur și simplu ceea ce observați. Răspunsurile trebuie să fie simple și concise. Mai notați și ora observației. Întrebările se referă, evident, la momentul anterior celui înregistrării răspunsurilor. Încercați să răspundeți la întrebări pe moment.

4. Înainte să mergeți la culcare, revedeți ce ați scris în timpul zilei și răspundeți în scris, pe o foaie de hârtie separată, la următoarele întrebări:

   - Gândurile pe care le-am avut au fost diferite sau repetitive?
   - Care au fost elementele care au apărut cel mai des în gândurile mele?
   - Au fost acțiunile mele diferite sau ele s-au repetat?
   - Care dintre ele s-au repetat cel mai des?
   - A existat o legătură între gândurile și acțiunile mele?
   - Cât la sută din acțiunile mele au avut de-a face cu ceea ce am vrut eu să fac cu adevărat?

Răspunzând la aceste întrebări din punctul de vedere al stalkingului, vă veți face o idee despre cum vă folosiți energia în ziua respectivă.

5. Repetați această procedură în fiecare zi sau săptămână. Apoi revedeți la sfârșitul fiecărei zile răspunsurile date la cele trei întrebări și folosiți-le în răspunsurile de la punctul 4, dar faceți acest lucru pe parcursul întregii săptămâni. Aceasta vă va arăta în ce mod v-ați folosit energia pe parcursul acelei săptămâni.

6. Repetați procedura pe parcursul a 4 săptămâni, apoi revedeți iarăși răspunsurile date în fiecare săptămână, folosindu-le în răspunsurile de la punctul 4, dar faceți acest lucru pe parcursul întregii luni. Aceasta vă va arăta cu v-ați folosit energia pe parcursul acelei luni.

7. Cu aceste informații, întocmiți o listă cât se poate de detaliată a acțiunilor exterioare (activități, rutine, obiceiuri fizice, dependențe etc.) și experiențe interioare (gânduri repetitive, obiceiuri emoționale, boli, stări etc.), care fac parte din viața dvs. Listele rezultate vor deveni inventarul dvs. de consum de energie.

8. Împărțiți elementele din listă în două coloane:
   - Acelea indispensabile susținerii vieții (mâncatul, somnul, respirația etc.)
   - Acelea care nu sunt indispensabile susținerii vieții (furie, criticism, jogging, planuri etc.)

9. Împărțiți elementele din cea de-a doua coloană în alte două coloane:
   - Acelea care mă fac să simt și/sau pe care le consider a fi în interesul meu să le continui (sport, artă, un serviciu care îmi place, să fac dragoste etc.)
   - Acelea care nu mă fac să mă simt bine și/sau cărora nu este în interesul meu să le dau curs (să citesc pagina cu crime din ziare, să privesc scene violente la TV sau în filme, discuții, boală, fumat, băutură, vorbire în exces, să mă înfurii, milă de sine, să încerc să mă fac acceptat etc.).

10. Împarte elementele din coloana 2 a pasului 9 în alte două coloane:
    - acelea pe care nu le pot suprima
    - acelea pe care le pot suprima fără greutate sau printr-un mic efort

11. Selectează din a doua coloană de la pasul 10 câteva elemente pe care le consideri adecvate și, în cursul unei perioade pe care o stabilești tu, încetează să le mai efectuezi. Imediat, energia care înainte era folosită pentru săvârșirea acestor

acte va fi convertită în extra-energie. La sfârşitul perioadei stabilite, alege dacă optezi pentru continuarea exerciţiului pe timp nelimitat sau dacă renunţi la el.

Comentariu asupra tehnicii

Actul observării are tendinţa de a provoca stări de atenţie foarte acute, cunoscute şi ca stări de conştiinţă acută, care poate avea mai multe niveluri distincte. Nu trebuie să contractaţi o relaţie de frică faţă de acestea, deoarece ele sunt foarte folositoare.

Amintiţi-vă că exerciţiul observării are de-a face cu înregistrarea faptelor, nu cu analiza lor, fiţi aşadar cât se poate de obiectivi atunci când răspundeţi la întrebări.

Este o situaţie obişnuită pentru majoritatea oamenilor să aibă gânduri şi obiceiuri repetitive, în jurul cărora se concentrează vieţile lor. Modificarea acestora ar implica o schimbare completă a experienţei lor de viaţă.

Criteriile pe care le folosim când definim ceea ce ne este indispensabil sau ceea ce ne face să ne simţim bine sunt foarte subiective; ar trebui aşadar să folosim nişte criterii personale, fără să ne facem prea multe griji.

În alegerea acţiunilor la care să renunţăm, putem pleca de la cea mai uşoară sau de la cea care consumă cel mai mult energie. Totul depinde de cât de intens ne dorim să lucrăm.

Este important să stabilim mai întâi durata exactă a timpului pe care îl alocăm suspendării activităţii; cel mai bine este ca la început aceasta să fie scurtă. Este prea solicitant psihologic să ne gândim că renunţăm la ceva „pentru totdeauna", dar a renunţa la ceva pentru „câteva zile" este mult mai uşor. Mai putem face o evaluare periodică a rezultatelor şi decide dacă vom continua sau nu să ducem sarcina la bun sfârşit.

2. TEHNICI PENTRU DETERMINAREA CALITĂŢII ENERGETICE A ACTELOR PE CARE LE ÎNTREPRINDEM

După ce aţi întreprins o acţiune a cărei calitate energetică vreţi să o cunoaşteţi, acordaţi câteva momente observării corpului şi

senzaţiilor, sau spiritului dvs. Răspunsul va fi elocvent. Dacă aveţi o stare de bine, vă simţiţi plin de vigoare, fericit şi întreg, actul a fost unul energizant. Dacă vă simţiţi slăbit, stins şi gol, a fost vorba despre un act consumator de energie.

Comentarii asupra tehnicii

În ciuda aparentei sale simplităţi, această tehnică poate avea efecte cu bătaie lungă. Aceste efecte nu se întâlnesc niciodată în viaţa obişnuită, pentru că, în mod obişnuit, noi nu facem efortul de a ne observa pe noi înşine (stalking) pentru a obţine date despre noi. Şi, menţionez iarăşi, nu este necesară o analiză, ci numai o observare a ceea ce simţim.

Toate actele noastre reclamă un consum de energie. Unele au tendinţa chiar de a funcţiona perfect, până la punctul în care nivelul energetic creşte, ceea ce constituie, prin urmare, un mod favorabil de a consuma energia, chiar unul care aduce multe beneficii. Altele însă nu sunt decât consumatoare de energie, creându-ne neajunsuri.

3. REFERINŢE PENTRU STABILIREA NIVELULUI ENRGETIC ÎN MOMENTUL NAŞTERII

Metoda exactă de determinare a nivelului energetic cu care aţi venit în această lume se poate obţine prin exerciţiul recapitulării, care va fi tratat într-un capitol separat. Vă puteţi totuşi face o idee generală asupra acesteia aruncând o scurtă privire asupra trecutului dvs. În continuare sunt expuse câteva indicaţii, care vă vor ajuta în stabilirea acestui nivel. Ele pot servi numai ca informaţii generale, iar nu ca nişte reguli imuabile şi fixe.

Energie de nivel crescut

- Copil dinamic, curios, iscoditor, care inventează jocuri proprii
- Simpatizat de alţi copii, lider natural
- Copil independent, nu are nevoie de permisiune ca să acţioneze
- Atras de necunoscut
- Activ ca adolescent, implicat în proiecte proprii
- Preţios în dragoste
- Învaţă de timpuriu să facă bani
- Agreabil în realţiile cu prietenii şi cu sexul opus

- Sănătos
- Pleacă de acasă devreme/la o vârstă fragedă
- Norocos
- Are succes.

Energie scăzută

- Copil timid; cere permisiunea pentru tot ce vrea să facă
- Puternice legături cu mama
- Temător de orice
- Este un discipol, nu un lider
- Bolnăvicios
- Leneş în adolescenţă
- Gândeşte mult, acţionează rareori
- Succes mic la sexul opus
- Nu trebuie niciodată lăsat acasă singur, din cauză că se sperie
- Caută târziu o slujbă
- Orientat către eşec
- Lipsit de noroc.

Comentariu asupra tehnicii

În mod natural, nimeni dintre noi nu este în totalitate „energic" sau „ne-energic", aşa cum ar putea reieşi din aceste liste, ci mai degrabă [ne] regăsim caracteristici din ambele coloane. Măsura nivelului nostru energetic va fi dată de predominanţa uneia dintre acestea în raport cu cealaltă.

Iar nivelul energetic al oamenilor variază în raport cu modul în care ei l-au folosit de-a lungul vieţii lor.

4. TEHNICI DE STOPARE A EMOŢIILOR SAU A GÂNDURILOR DESTABILIZATOARE

Stoparea emoţiilor destabilizatoare, cum ar fi furia sau gelozia este o procedură simplă, dar aceasta cere disciplină şi un nivel minim de energie disponibilă. Cheia se află în gândurile pe care le avem, o precondiţie pentru producerea de emoţii consumatoare de energie. Această tehnică funcţionează pentru orice tip de emoţie destabilizatoare.

Există două tehnici distincte pentru aceasta: prima presupune stoparea dialogului interior, iar cea de-a doua – care îi vizează pe cei care nu au energia disponibilă necesară – modificarea ei.

CĂUTAREA LINIŞTII INTERIOARE

Practicarea tehnicilor din secţiunea privind stoparea dialogului interior (cap. 6)

Modificarea

Schimbaţi gândurile destabilizatoare printr-unul din modurile care urmează, sau inventaţi modurile dvs. proprii:

- Încercaţi să puneţi gândurile destabilizatoare în formă rimată, fără a le schimba conţinutul
- Alcătuiţi un cântec folosind conţinutul gândurilor dvs.
- Gândiţi invers/pe dos
- Gândiţi într-o limbă străină, care nu vă este familiară
- Alocaţi un număr fiecărei litere a fiecărui cuvânt din gândurile dvs., apoi adunaţi aceste numere, stabilind un rezultat numeric al gândurilor dvs.
- Parcurgeţi (în gând) tabla înmulţirii
- Spuneţi o rugăciune dintr-o religie care nu vă aparţine
- Încercaţi să imitaţi un comic foarte cunoscut, folosind în discurs gândurile dvs.

5. TEHNICI PENTRU A ECONOMISI ENERGIE ŞI A AVEA O STARE DE BINE

Practicaţi timp de trei zile sau mai mult această regulă de aur: nu criticaţi, nu condamnaţi, nu compătimiţi pe nimeni.

După aceste trei zile, fie începeţi un nou exerciţiu, fie lăsaţi să treacă un timp până a începe iarăşi pe următorul.

6. TEHNICI PENTRU TĂCERE

Cum o mare cantitate de energie se consumă în actul vorbirii, stoparea acestei activităţi poate fi un lucru benefic, în special pentru

cei cărora le place să vorbească. Continuaţi să interacţionaţi cu lumea (persoane amatoare de discuţii sau nu) în timpul exerciţiului.

7. CONSERVAREA ENERGIEI SEXUALE

Activitatea sexuală face parte, în mod natural, din existenţa noastră şi orice fiinţă omenească normală se naşte cu suficientă energie pentru a fi activă sexual de-a lungul întregii vieţi. O abstinenţă mai îndelungată sau mai scurtă de la activitatea sexuală poate fi o metodă eficientă de a conserva energie, în special ca urmare a gradului ridicat de energie pe care sexul îl implică.

Comentariu asupra tehnicii

Relaţiile sexuale nu sunt destabilizatoare prin ele însele. Ceea ce este destabilizator sunt lucrurile legate de actul sexual, în special în lumea occidentală. Violenţa, reprimarea sentimentului de vinovăţie sunt câteva din elementele care pot face dintr-o întâlnire sexuală o experienţă negativă, consumatoare de energie.

Energetic vorbind, abstinenţa este mai bună decât raporturile sexuale destabilizatoare, iar o activitate sexuală sănătoasă este mai bună decât abstinenţa. Cea din urmă poate deschide calea unei percepţii mai acute şi unei conştiinţe aparte, diferită de plăcerea pe care o implică. Experimentarea sexualităţii în afara egoului şi a minţii poate deschide drumul către necunoscute părţi ale fiinţei noastre şi ale realităţii. Dar, pentru ca aceasta să se întâmple, trebuie să fim liberi de dorinţe obsesive[4] şi de sentimente de vinovăţie, cătuşe pe care ipocrizia socială le foloseşte ca să ne ţină prizoniere trupurile şi sufletele.

8. CAPTAREA DE ENERGIE DE LA SOARE

Pentru ca această tehnică să dea rezultate, trebuie să avem o cantitate de energie disponibilă şi să ştim cum să alegem momentul potrivit pentru a crea o conexiune.

[4] O distincţie trebuie făcută aici între dorinţa obsesivă şi dorinţa naturală. Prima este un obicei care destabilizează, motivat prin adoptarea atitudinilor bolnave ale societăţii noastre faţă de sex. Dorinţa naturală, pe de altă parte, este un impuls sănătos care ne motivează să căutăm afundarea în misterul altei persoane, dincolo de minte şi de experienţa structurată.

Aici am expus o tehnică de bază, menţionată de don Carlos, a cărei practică – cu mici variaţii – am observat-o la populaţiile indigene din Mexico.

Captarea de energie între noapte şi zi

Pentru don Juan, momentul în care ziua şi noaptea se întâlnesc este de mare importanţă căci, din punct de vedere energetic, este un moment foarte potrivit pentru captarea de energie de la soare. Tehnica dă rezultate atât la apus şi la răsărit, seara şi dimineaţa, dar de obicei funcţionează mai bine dacă alegem momentul de care ne simţim atraşi în mod firesc, în acord cu natura noastră spirituală. Personal, eu prefer momentul răsăritului, deşi prima mea experienţă a avut loc la vremea apusului.

1. Începeţi din poziţia stând în picioare. Dacă sunteţi la momentul răsăritului, trebuie să începeţi înainte ca soarele să răsară, iar dacă este seară, cu puţin înainte de apus. Priviţi o zonă cu vedere deschisă spre soare. Îndreptaţi-vă privirea spre soare, fiţi relaxat şi atent. Relaxaţi braţele, lăsându-le de o parte şi de alta a corpului, cu palmele îndreptate spre soare. Respiraţi adânc, concentraţi-vă asupra respiraţiei.
2. La momentul răsăritului, începeţi să alergaţi uşor pe loc, atenţi să măriţi deliberat ritmul respiraţiei, pe măsură ce creşteţi şi ritmul mişcărilor corpului. Când soarele începe să se ridice, ritmul şi intensitatea mişcării şi a respiraţiei va creşte. Ridicaţi braţele puţin câte puţin, cu palmele îndreptate spre soare, concentrându-vă pe senzaţia de căldură. Pe măsură ce soarele urcă mai sus, mişcările dvs. devin mai intense. Când soarele se află complet deasupra orizontului, braţele trebuie întinse în faţă, cu palmele deschise, îndreptate în direcţia Soarelui, într-o postură care vă permite să primiţi energie. În acest punct, picioarele trebuie să fie mişcate, cu viteză maximă, cu genunchii la piept, cât mai sus posibil.

Acest exerciţiu trebuie menţinut până la sfârşit, care înseamnă orice tip de „semnal" pe care îl dă corpul – cum ar fi senzaţia de

catarsis, o explozie internă, o epuizare totală, o senzație de ardere nedureroasă, extaz, sau orice altă experiență bazată pe senzații. Opriți-vă în acest punct și rămâneți pe loc până ce respirația și funcțiile vitale revin la normal.

Comentariu asupra tehnicii

Tehnica poate părea ciudată în timpurile moderne, dar, departe de a fi o extravaganță sau ceva de acest gen, ea întrebuințează un proces universal, acela în care corpul omenesc, văzut ca un câmp de energie, stabilește o formă atipică de relație cu sursa (Soarele sau Pământul). Fenomene de acest gen se pot produce totuși și spontan. Un exemplu este acela în care lucrul mi s-a întâmplat și mie pur și simplu, fără un plan deliberat.

Conduceam pe autostradă, în deșertul de la sud de Baja California, la sute de km de cel mai apropiat oraș. Soarele trimitea, din înalt, o arșiță ucigătoare, doar puțin domolită de aerul care circula prin ferestrele deschise ale mașinii. Am oprit să mă ușurez, o necesitate fiziologică, după ore și ore petrecute la volan.

Abia ieșisem din mașină, când o senzație stranie m-a luat în stăpânire. Auzeam murmurul deșertului. Petrecusem ore călătorind prin deșert, dar muzica de la casetofonul mașinii, ca și oboseala condusului scăzuseră efectul singurei forțe care emana din aceste locuri sălbatice.

Odată eliberat de nevoia mea urgentă, eram gata să reiau călătoria. Mai aveam mai mult de 250 mile de mers până la următorul popas oferit de civilizație.

Deși mă grăbeam, am stat un moment să privesc în jurul meu. Sunetul deșertului este unic. Lasă impresia unei tăceri vibrante. Dintr-o dată, intensitatea soarelui a scăzut din cauza unor nori aflați la o oarecare altitudine și totul căpătase o nuanță bleu-gri. Vegetația din locul în care mă aflam consta în tufe mărunte și cactuși specifici deșertului. În depărtare, înspre vest, munții luau o culoare albastru închis, dar nu puteam distinge dacă erau acoperiți de vegetație sau nu. Mi s-a părut în acel moment, cum mergeam prin deșert, că ar fi un lucru extrem de interesant să mă cațăr pe munții aceia. Totuși, la ora aceea nu aveam nici timpul, nici cunoașterea necesară a regiunii,

şi nici încălţămintea adecvată pentru o asemenea incursiune; dar eram pur şi simplu luat în stăpânire de această dorinţă; m-am întors, aşadar, ca să mă îndrept spre maşină.

Atunci s-a întâmplat ceva neaşteptat. Pentru moment mi-am pierdut orientarea. Corpul meu a început să meargă în direcţia munţilor, în timp ce egoul meu, privind la această nouă turnură a lucrurilor, întreba : « Aşa deci, până la urmă faci o plimbare prin deşert ? Ştii că nu ai timp, pe lângă faptul că poate fi periculos». La care, cealaltă parte a mea a răspuns : « Numai puţin, cât să fac o scurtă plimbare ». Între timp, fără să dau atenţie acestui dialog/ monolog din mintea mea, corpul meu continua să înainteze. În timp ce mergeam, un fel de căldură plăcută, care mă făcea să mă simt liniştit şi în siguranţă, mă lua în stăpânire. Corpul meu, mai înainte transpirat, îşi recăpăta prospeţimea. Munţii însă erau tot departe. Ştiam că nu voi putea ajunge până la ei şi, convins acum de asta, puteam să înaintez fără grijă, gândindu-mă că mă puteam întoarce la maşină oricând voiam. Ca efect al efortului pe care corpul meu l-a făcut, am reuşit să ating punctul în care să-mi fac egoul să tacă. Iar când am încetat să mai gândesc, nimic nu a mai contat – în afară de mersul şi bucuria mersului. Munţii păreau mai aproape. Pe momente scurte, însă, gândurile reveneau, spunându-mi că munţii erau încă departe şi că nu era nevoie să ajung până la ei. La un moment dat, m-am uitat înapoi, după maşină, dar aceasta dispăruse din câmpul meu vizual, dimpreună cu şoseaua. Atunci, liniştea m-a cucerit din nou şi am continuat să merg. Am simţit fascinaţia deşertului şi, în timp ce înaintam, eram transformat în natură. Nu eram mişcat de nici un impuls; mă simţeam pur şi simplu fiind acolo şi singurul lucru pe care puteam să îl fac era să merg. Cu fiecare pas, munţii se apropiau din ce în ce, crescând pe măsură ce înaintam. Nu ştiam dacă o să pot ajunge până la ei, dar din moment ce nu mai conta dacă ajung sau nu, continuam să merg – încă un pas, şi încă unul. Lumina scăzândă a soarelui m-a făcut să îmi dau seama de trecerea timpului. Era aproape întuneric, când m-am trezit la poalele unuia dintre munţi. Mi s-a părut foarte înalt şi, din locul în care mă aflam, forma lui părea un enorm, aproape vertical perete, compus dintr-un fel de rocă moale, instabilă, care se fărâma foarte uşor. Ajunsesem aşadar acolo, fără să iau în prealabil o decizie conştientă de a face asta. Înfăptuisem ceea ce cu câteva ore mai devreme mi se păruse

imposibil. M-am gândit: « Ei bine, acum sunt aici, o să urc numai puțin ca să am o vedere mai bună a ținutului ». Am început să urc sau, ca să fiu mai exact, să escaladez roca peretelui, simțindu-mă ca o puma în habitatul său natural. O neliniște vie m-a cuprins. Am știut că ceva mă aștepta acolo sus și am simțit nevoia de a ajunge în vârf până la lăsarea întunericului. Nu știam ce caut, dar impulsul era foarte clar. Orele de mers în deșert îmi creaseră o stare de receptivitate, de senzitivitate crescută și am știut – într-un mod care nu avea de a face cu rațiunea, care în acel moment nu putea decât să mă înspăimânte – ce trebuia să fac. Atunci am privit în jos și am văzut cât de sus urcasem; o greșeală, un pas alături și nu mai plecam viu din locul acela. Cu toate acestea, m-am simțit fericit, iar corpul meu era mai treaz cu fiecare pas.

Am ajuns în vârful acelui perete enorm și am descoperit că dincolo de el era adevăratul pisc, invizibil de la bază. Distanța până la acesta era și mai mare, dar unghiul pe care îl forma era cu mult mai abrupt. Fără să stau pe gânduri, am început să alerg într-acolo.

Am ajuns în vârf la lăsarea serii. Pentru câteva momente am contemplat lumea, singurătatea și regatul liber al naturii, toate foarte departe de lumea oamenilor. În fața mea, dincolo de deșertul enorm, puteam vedea Marea Cortes. Întorcându-mă, am văzut și mai mult din deșert și Oceanul Pacific. M-am simțit ca și când eram undeva deasupra lumii obișnuite, într-o lume magică, misterioasă, plină de pace și de armonie și, în același timp, puternică și determinantă. Am devenit conștient de neînsemnătatea mea în acea imensitate și am știut că nu eram nici mai important, nici mai puțin important decât oricare dintre lucrurile care erau acolo, și m-am simțit fericit. Mi-am amintit de grijile mele de zi cu zi și, în fața acelei vastități, mi s-au părut neînsemnate. M-am întors cu fața spre apus. Lumea se colora într-o nuanță albastru închis, în care cerul, marea, pământul și sufletul meu se contopeau. Dintr-o dată, am simțit cum ceva se ridica din pământ chiar sub mine, urcând prin picioarele mele și ajungând spiralat, până la capul meu, ca o senzație subtilă dată de un curent electric – o tensiune care mă obliga să mă mișc din loc. Energia aceea creștea în intensitate și tot astfel și viteza mișcărilor mele. Pământul îmi arăta unul din secretele lui. Fără să conștientizez, m-am trezit alergând frenetic pe loc, cu brațele întinse și cu mâinile deschise, cu palmele spre soare, înălțându-mi coapsele într-o mișcare

vibrantă incontrolabilă. Pe obraji îmi curgeau lacrimi. Lumea devenise roşie. Ceva a izbucnit înăuntrul meu şi m-am simţit eliberat. Atunci am ştiut care era următorul pas al misiunii mele în lume. M-am simţit întreg. Aşadar, misterul deschisese o fereastră, iar eu am putut arunca o privire spre destinul meu. Şi l-am acceptat cu bucurie.

Prin întuneric apoi, plin de energie, condus de o lumină care izvora din trupul meu, am coborât muntele şi am mers înapoi, prin deşertul imens, către maşină.

PATRU

ARTA STALKINGULUI ŞI PRACTICAREA LUI

STALKINGUL ŞI CEALALTĂ REALITATE

Potrivit viziunii donjuaniste asupra realităţii, paralel cu realitatea aceasta obişnuită există o altă realitate, distinctă. Iar o misiune fundamentală a luptătorului este de a accede la această realitate alternativă, care ne ajută să experimentăm lumea noastră în totalitate.

În termeni generali, viteza perceptuală necesară pentru perceperea celeilalte realităţi poate fi atinsă numai printr-o deplasare a punctului de asamblare (v. pag.9). După cum am mai menţionat, în timpul vieţii persoanelor obişnuite, acesta [n.t. punctul de asamblare] are tendinţa de a rămâne într-un loc. În lipsa unei deplasări a acestuia, rămânem ancoraţi în starea haotică a realităţii noastre de fiecare zi.

Cealaltă realitate, pe de altă parte, este o invitaţie la libertate adresată luptătorului. Aceasta oferă noi lumi, pline de mister, în care fiecare fiinţă se poate experimenta pe ea însăşi în moduri nebănuite. Don Juan subliniază două moduri de a reuşi o deplasare a punctului de asamblare : arta visatului şi arta stalkingului. În capitolul de faţă o să tratăm exclusiv arta stalkingului.

CONTROLUL COMPORTAMENTULUI ÎN LUMEA OBIŞNUITĂ

Arta stalkingului are loc în realitatea lumii obişnuite. Ea este practicată de conştiinţa părţii drepte şi constă în lucrul extrem de atent şi de specializat cu realitatea obişnuită, în scopul de a accede

la o realitate diferită. Stalkerul este un practicant experimentat care face din lumea de fiecare zi un câmp de război, în care fiecare acţiune şi fiecare interacţiune cu semenii săi este parte a strategiei.

Stalkingul este controlul strategic al comportamentului. Câmpul său de acţiune este interacţiunea care are loc între fiinţele omeneşti (luptători sau nu). Prin urmare, stalkerul, departe de a se sustrage scenei socialului, se cufundă în decorul ei, folosind-o pentru temperarea spiritului, pentru a acumula energie şi pentru a-şi duce sinele dincolo de limitele istoriei personale.

STALKINGUL ŞI VÂNĂTOAREA

Termenul „stalking" aminteşte în mod natural de vânătoare. Stalkerul este cel care observă, cel pentru care iscusinţa este parte a comportamentului. Un vânător este în mod necesar un stalker, deşi numai luptătorii pot să aplice această tehnică oricărui aspect al vieţii lor, convertind fiecare element al ei, inclusiv sinele şi slăbiciunile personale, în victimele lor.

Ca şi stalkerul, adevăratul vânător cunoaşte bine diferenţa dintre a observa şi a judeca, dintre a acorda atenţie şi a gândi. Dacă vrem ca o victimă să ne cadă în plasă, trebuie mai întâi să o observăm, să o studiem discret, să vedem ce face, pentru a-i cunoaşte obiceiurile: unde mănâncă, când şi unde doarme, să observăm cum se mişcă şi aşa mai departe. Dacă observaţia noastră este eficace, obiceiurile ei or să ne devină familiare, permiţându-ne ca apoi să putem construi o capcană împotriva lor.

Oamenii obişnuiţi, neputând face diferenţa dintre realitate şi gândurile lor, confundă observaţia cu judecata. Trecem prin viaţă gândind lucruri (în general negative) despre noi sau despre oamenii din jurul nostru şi numim acest lucru observaţie. Observaţia unui vânător, însă, nu are deloc de a face cu criticismul. Imaginaţi-vă un moment ce s-ar întâmpla cu vânătorii dacă, în loc să îşi observe în linişte vânatul ar începe să speculeze pe marginea calităţilor sau defectelor lui, să îl aprecieze ca frumos sau urât, interesant sau plictisitor. Închipuiţi-vă de exemplu că, în loc să observe de unde şi la ce oră bea vânatul apă, el şi-ar spune: „Îmi închipui că animalului ăsta i se face sete în vremea prânzului, aşa că o să bea apă din balta asta; apoi, mai are şi o faţă prostuţă, aşa că nu va fi greu de prins".

Mai târziu, după ce deja aţi luat în serios aceste gânduri, o să vă înfuriaţi că la vremea prânzului prada nu vine la ochiul de apă.

Atunci când vânătorii fac observaţii, gândurile sau dialogul interior nu-şi mai au locul. Totul este simplu şi direct: pur şi simplu observă. Observaţia este unul dintre elementele de bază pe care se clădeşte arta stalkingului. Celălalt – este un comportament mai puţin obişnuit.

STALKINGUL ŞI PUNCTUL DE ASAMBLARE

În *Focul Interior*, don Juan ne spune că dialogul interior în sine, dublat de comportamentul de zi cu zi, este ceea ce ţine punctul de asamblare într-un loc. Aşadar, orice tip de comportament neobişnuit, practicat sistematic şi continuu, va avea tendinţa de a-l deplasa. Este adevărat şi că există multe moduri de a deplasa punctul de asamblare, aşa cum este adevărat că multe dintre ele ne pot periclita sănătatea mintală, din moment ce suntem dispuşi să acceptăm că realitatea pe care o percepem nu este adevărata realitate. Exemple pot fi folosirea fără atenţie a plantelor halucinogene sau confruntarea cu o criză emoţională severă care conduce la psihoză. Chiar şi în operele lui Castaneda, Carlos, discipolul vrăjitorului, se îngrijorează din cauza efectelor alienante ale plantelor puterii sau de celebra „lovitură" a nagualului".

Stalkingul, pe de altă parte, implică un control sistematic al comportamentului nostru, dând voie punctului de asamblare să se deplaseze într-un mod lin şi armonios. Este aşadar clar faptul că orice contact cu necunoscutul va trebui practicat cu seriozitate şi eficienţă.

STALKING ŞI SUCCES

Metoda stalkerului este şi cel mai eficient mod de a interacţiona cu oamenii din orice societăţi. Din moment ce mişcările stalkerilor sunt bazate pe observaţiile lor, iar nu pe ce cred ei, devreme ce percepţia realităţii se lărgeşte pe măsura deplasării punctului de asamblare şi odată ce toate acţiunile au la bază o strategie şi nu un impuls, atunci, în imperiul lucrurilor omeneşti, stalkerii se găsesc într-o poziţie superioară faţă de alţi oameni.

Mulţi oameni gândesc o realitate aparte – pretinzând chiar că o pun pe primul loc – în termeni necizelaţi sau fantasmagorici.

Îşi imaginează o lume de aliaţi şi fiinţe care merg pe pereţi. În practică, a intra într-o altfel de realitate poate presupune experimentarea unor fenomene fizice neobişnuite – cum ar fi corpul visător, comunicarea lipsită de cuvinte, sau perceperea fiinţelor umane ca „ouă de lumină". Ea mai poate include realizarea faptului că nu suntem obligaţi să trăim sub imperiul egoului nostru, că este cu adevărat posibil să ne reinventăm. Realizăm că putem crea mai multe moduri noi şi sănătoase de a iubi; că ordinea pe care o dorim în lumea noastră personală se poate găsi în noi înşine – neinfluenţată de factori externi ca inflaţia, crizele mondiale sau părerile celorlalţi.

Toate acestea sunt relevante în mod special pentru arta stalkingului. Practicarea ei ne dă posibilitatea de a dispune de instrumente foarte puternice, pentru a opera mai eficient în societatea obişnuită, propulsaţi şi susţinuţi de un impuls care vine de undeva din altă parte, de la *alteritate*. Această forţă, direcţionată cum trebuie, poate fi în ultimă instanţă nimicitoare, într-o lume în care oamenii sunt obişnuiţi numai cu realitatea părţii drepte.

Pe scurt, arta stalkingului înseamnă observare, controlul strategic al actelor pe care le săvârşim, controlul cel mai eficient asupra lucrurilor din lumea cotidiană şi o mişcare eficientă a punctului de asamblare, paralel cu menţinerea sobrietăţii şi a forţei. Ea înseamnă stabilirea unei punţi, pornind de la această parte a realităţii, pentru a ajunge la celălalt sine.

STALKINGUL ÎN OPERA LUI CASTANEDA

Arta stalkingului este una dintre cele două mari axe în jurul cărora se mişcă întregul sistem de idei prezentate în opera lui Castaneda (cealaltă fiind arta visatului)[5]. Orice tentativă de definire a ei ar fi însă zadarnică, dat fiind că, în primul rând, ea nu poate fi înţeleasă cu mintea ; apoi, potrivit declaraţiilor făcute în două din aceste ultime opere[6], scrierile lui – în special acelea care tratează stăpânirea artei stalkingului – sunt incomplete. Numai una dintre ele conţine o înţelegere personală a stalkingului şi poate fi ea apreciată pe de-a-ntregul doar în contextul totalităţii ideilor expuse de Castaneda.

---

[5] Vezi în anexă bibliografia cărţilor lui Castaneda
[6] Focul Interior (1984) sau Puterea Tăcerii (1988)

Cu toate acestea, eu o să încerc să rezum aici principalele concepte ale artei stalkingului, aşa cum apar ele în opera lui Castaneda. Aceste concepte nu sunt incluse în partea tehnică a acestei cărţi (chiar dacă don Juan şi mai apoi Florinda au insistat că aceste concepte sunt ghiduri practice de acţiune), în primul rând din cauză că rezultatul ar fi prea general şi îndepărtat. Îi citez aici în avantajul acelor cititori care poate că nu au la îndemână operele lui Castaneda, astfel încât ei să poată înţelege şi aplica mai bine exerciţiile de stalking cele mai importante, incluse în secţiunea următoare. Aceleaşi comentarii se aplică şi « strategiei stalkerului » (VII-31), menţionată în tehnica « micului tiran ».

PRECEPTELE STALKINGULUI (VI-279)

- Stalkerul înţelege lumea ca pe un mister fără sfârşit
- Stalkerul trebuie să încerce să nu dezlege acest mister, înţelegând că nu există nici cea mai mică posibilitate de a face acest lucru
- Stalkerul se priveşte pe sine tot ca pe un mister.

PRINCIPIILE STALKINGULUI (VI-278-291)

1. Alegeţi întotdeauna câmpul de luptă
2. Eliminaţi elementele neesenţiale
3. Consideraţi fiecare luptă drept un război pe viaţă şi pe moarte
4. În situaţii dificile, relaxaţi-vă abandonându-vă, şi nu vă mai temeţi de nimic. Numai atunci puterile care vă călăuzesc vă deschid drumul
5. Nu vă lăsaţi să ajungeţi la epuizare. Atunci când aveţi de a face cu forţe mai mari, retrageţi-vă pentru moment şi lăsaţi-vă mintea liberă
6. Un stalker comprimă timpul ; chiar şi o clipă contează (VII-281)
7. Nu întindeţi niciodată mâna ; un stalker nu stabileşte o relaţie directă cu nimeni.

CELE PATRU METODE ALE STALKINGULUI

Severitate – începeţi prin a nu vă compătimi şi aplicaţi acest lucru tuturor aspectelor vieţii dvs. Compasiunea nu este nimic mai mult decât o altă faţetă a importanţei de sine. Totuşi, severitatea nu trebuie să aibă de-a face cu un comportament rudimentar.

Iscusinţă – se leagă de un anume tip de perspicacitate, mai apropiat de intuiţie decât de inteligenţă

Răbdare – faceţi lucrurile la timpul lor. Există un moment potrivit pentru acţiune. Trebuie să fiţi răbdător, dar activ. Acest lucru nu înseamnă totuşi neglijenţă.

Farmec – nu vă luaţi prea în serios. Puterea de a râde de dvs. înşivă vă îngăduie să fiţi rafinat ca luptător, fermecător şi, în acelaşi timp, anihilant. Acest lucru nu trebuie însă confundat cu prostia.

RECAPITULAREA: FORTĂREAŢA STALKERULUI

Potrivit lui don Juan, recapitularea este fortăreaţa stalkerului, tot aşa cum *visatul* este fortăreaţa visătorilor, iar acesta poate fi considerat exerciţiul de bază, acela care transformă pe cineva într-un stalker. Recapitularea este amintirea sau, mai exact, retrăirea. Este acoperirea corporală a tuturor experienţelor trecutului.

Eu consider aceasta o tehnică fundamentală pentru oricine – luptător sau nu – interesat în mod sincer de eliberarea sa. Din acest motiv, reamintirea este una dintre tehnicile pe care o recomand practicanţilor din atelierele pe care le conduc. Consider că aceasta este – prin ea însăşi – una dintre cele mai importante tehnici, în termenii repercusiunilor sale permanente în vieţile celor care o practică.

În termenii lui don Juan, recapitularea este un mod foarte eficace de a efectua o deplasare a punctului de asamblare şi de a stabili, astfel, o legătură cu celălalt sine.

RECAPITULAREA LA PERSOANELE AFLATE ÎN PRAGUL MORŢII

Recapitularea este un act natural, ultimul act al fiinţelor de dinaintea dezintegrării individualităţii lor, deja moartă. Acest lucru se întâmplă tuturor oamenilor, înaintea momentului morţii.

Persoanele care trăiesc după ce au experimentat o moarte clinică povestesc adesea că « întreaga viaţă le-a trecut pe dinainte ». Lucrul nu este chiar absurd ; existăm pentru că ne amintim. Capacitatea noastră de a asocia şi de a ne aminti este ceea ce ne dă sensul identităţii individuale şi a continuităţii. Este normal ca, în chiar momentul dinaintea celui în care încetăm să mai fim, să ne amintim toate acele evenimente care ne-au făcut să ne identificăm pe noi ca fiind noi în timpul vieţii. Este momentul în care eul nostru, părăsindu-ne, se bucură pentru ultima dată de ceea ce nu-şi va mai putea aminti, de ceea ce nu va mai putea fi. Această experienţă a retrăirii evenimentelor vieţii este reamintirea. Acei oameni, rari, care au şansa să retrăiască, au o capacitate mai mare de a-şi estima existenţa, trăind cu un simţ al echilibrului, cu forţă şi cu o putere de decizie mai mari decât înainte. Aceasta se datorează nu numai faptului că au fost atât de aproape de moarte – care alimentează fără îndoială conştiinţa vieţii – ci şi de ei, făcând o recapitulare parţială vieţii lor.

EXPLOZIA CONŞTIINŢEI

Castaneda spune că odată ce corpul şi-a efectuat recapitularea, se produce o explozie de conştiinţă totală, care durează numai o clipă înaintea morţii însăşi – sau ceea ce el numeşte momentul în care vulturul consumă conştiinţa persoanei care moare. Pentru numai o clipă în momentul morţii devenim – graţie rememorării – conştiinţă pură.

Stalkerii au un foarte mare interes faţă de conştiinţa superioară derivată din recapitulare. Ei îşi pun întrebarea: "De ce să aşteptăm momentul morţii pentru evocare ? De ce să nu o facem înainte şi să nu folosim această putere pentru a ne schimba viaţa chiar acum ?» Acesta este motivul pentru care recapitularea reprezintă baza stalkingului.

MEMORIA TRUPULUI

Aş vrea să explic faptul că recapitularea nu se referă la memoria obişnuită. De fapt, recapitularea este inacţiunea memoriei. În timp ce memoria obişnuită lucrează numai cu gânduri, recapitularea este mai mult o memorie a simţurilor, care lucrează cu sentimente. Atunci când ne amintim ceva, cel care acţionează este de fapt egoul, cu ajutorul dialogului interior, căruia îi adăugăm imagini. Pe de altă parte, în cazul rememorării, trupul este cel care îşi aminteşte, făcând acest lucru prin eliberarea sentimentelor pe care le-a acumulat.

În marea lor majoritate, oamenii sunt legaţi de trecut, ceea ce este de aşteptat, din moment ce acesta oferă sprijinul de care egoul are nevoie pentru a se justifica. Trecutul determină ceea ce suntem în prezent şi ne face să ne simţim îndreptăţiţi în a ne menţine comportamentul cotidian, chiar şi atunci când conştientizăm că nu este un lucru bun pentru noi. Ne petrecem o mare parte a timpului rememorând trecutul. Ceea ce nu realizăm însă este că ceea ce rememorăm noi nu este trecutul, ci mai degrabă imagini fabricate de dialogul nostru interior, legate de lucrurile care ni s-au întâmplat. Noi nu ne amintim fapte, ci interpretări ale faptelor. Nu suntem conştienţi de trecutul nostru real pentru că suntem prea implicaţi în a ne repeta nouă înşine o poveste pe care egoul nostru a alimentat-o pentru a-i justifica existenţa.

Totuşi, conştiinţa a ceea ce am trăit şi făcut nu este în totalitate pierdută. Deţinem o memorie alternativă ascunsă în conştiinţa celuilalt sine, care nu are legătură cu interpretările egoului şi pe care noi o putem recupera. Recapitularea este o experienţă corporală conţinută în totalitatea fiinţei noastre, care ne ajută să retrăim sentimente implicit în faptele care sunt rememorate. Iar informaţia astfel obţinută nu coincide în general cu ceea ce memoria noastră mentală obişnuită spune despre existenţa noastră proprie.

EŞECUL PSIHANALIŞTILOR

Îngăduiţi-mi o foarte scurtă digresiune pentru o discuţie despre psihanaliză. Adesea se întâmplă ca, atunci când vorbesc despre recapitulare, oamenii cu o anumită cultură, dar care nu sunt familiarizaţi cu termenul de recapitulare, să o asocieze imediat cu psihanaliza.

Unii dintre ei spun: „A, da, am rememorat timp de trei ani cu psihanalistul meu". Poate că în sinea lor se şi întreabă: „Atunci de ce nu m-am schimbat?". Motivul este acela că recapitularea şi psihanaliza sunt două practici total diferite. Prima are de a face cu conştiinţa părţii stângi, cea de a doua cu conştiinţa părţii drepte. Prima provine de la corp, cea de a doua din dialogul interior. Recapitularea este retrăirea experienţelor, psihanaliza este o interpretare născută din gândire, pe care o numim trecut. Psihanaliza, unde egoul pacientului vorbeşte mult despre el însuşi, îi întăreşte acestuia credinţa în existenţa sa, pe măsura trecerii timpului. Datorită autojustificării, acesta îşi afirmă locul ca forţă dominantă în totalitatea persoanei pacientului. Natural, acest lucru satisface egoul analistului care – pe baza observării unui comportament prestabilit din partea pacientului – se simte cu adevărat analist, ca o justificare a anilor de studii la facultate. Şi, de bună seamă că şi lista de plată pentru o terapie atât de susţinută nu va fi deloc modestă. Rezultat: un pacient care petrece mulţi ani ca pacient, suferind acelaşi chin existenţial, dar capabil să explice cu o precizie desăvârşită cauzele problemelor sale. Din nefericire, pacientul rămâne incapabil de a schimba ceva.

Dacă este clar că recapitularea nu implică memoria obişnuită şi că trupul şi nu mintea este cel care o efectuează, putem discuta şi despre efectele ei. Acestea includ libertatea personală, un nivel superior de conştiinţă şi o creştere a energiei.

LANŢURILE TRECUTULUI

În cadrul atelierului meu, unele persoane au întrebat, în timpul exerciţiilor de recapitulare: „De ce să ne ocupăm de trecut, când ceea ce ne interesează pe noi este prezentul? Nu ni s-a spus să trăim acum şi aici?". Aceste întrebări aduc în discuţie un punct foarte important al rememorării: noi nu lucrăm cu fapte care s-au întâmplat cu foarte mult timp în urmă, ci cu un trecut care are efecte în prezent. Aceste evenimente trecute sunt încă înregistrate în trupul nostru şi determină *de facto* ceea ce suntem şi facem. Ele ne determină modul de gândire, care lucruri sunt grele pentru noi şi care sunt uşoare, punctele slabe şi punctele tari, oamenii care ne atrag şi cei pe care îi evităm, modul de a ne îmbrăca, de a iubi şi de a experimenta afecţiunea – pe scurt, toate acele caracteristici care ar fi cuprinse în sfera lui „Cine sunt eu" şi „Modul în care trăiesc".

Recapitularea nu este aşadar rememorarea a ceva care a fost şi nu mai este. Ea reprezintă mai degrabă o întâlnire cu ceva care continuă să acţioneze în noi chiar în clipa de faţă, afectând într-un mod profund fiecare moment al vieţii noastre din prezent. Aici şi acum, fiecare persoană are legătură cu alte persoane, cu un număr nelimitat de locuri şi situaţii care nu sunt evidente la prima vedere. Toate aceste legături sunt în realitate filamente ale luminozităţii noastre care rămân legate de acele persoane, locuri, obiecte şi situaţii, de-a lungul vieţilor noastre. Aşadar, atunci când vrem să ne mişcăm, să ne schimbăm, să proiectăm sau să întreprindem lucruri cu adevărat noi în viaţa noastră, observăm că nu putem să facem aceste lucruri. Tragem aceste filamente după noi, ca pe o greutate enormă, care ne ţine fixaţi în rutina noastră, în vechiul nostru mod de viaţă. Oamenii cu care interacţionăm sunt poate alţii, dar evenimentele se vor repeta.

O UŞĂ SPRE LIBERTATE

Din aceasta se poate deduce că recapitularea este şi o uşă spre libertate. Dacă am putea cunoaşte direct, fără alte interpretări, modul în care s-a format egoul, la ce lucruri am renunţat, ce promisiuni din trecut tragem în secret după noi, cum ajungem să credem că suntem ceea ce credem; dacă am percepe egoul ca pe o descriere fabricată în timpul ultimelor scene din viaţă, vedem că acesta nu este, aşa cum am presupus anterior, real sau definit. Asta înseamnă că suntem capabili să ne schimbăm. Asta înseamnă că nu suntem condamnaţi la acea poveste obişnuită pe care o numim trecut. Aceasta implică şi faptul că, dacă am şti ce structuri rutiniere reprezentăm, am deţine informaţia necesară pentru a stabili inacţiunile cele mai potrivite pentru desfiinţarea lor şi pentru ştergerea istoriei personale. Am putea atunci alege cum să trăim şi cum să fim, în ce fel de lume dorim să trăim. Putem abandona repetarea şi plictiseala şi le-am putea înlocui cu magic, surpriză şi bucurie.

SALVAREA CVASI – AMINTIRILOR CELUILALT SINE

În *Darul Vulturului*, când Castaneda se referă la „cvasi-amintirile celuilalt sine", ne putem imagina că un astfel de lucru – dacă el există – ar avea de-a face numai cu vrăjitorii sau cu vreo sectă sau cult. Şi cu siguranţă că în experienţa omului obişnuit aceasta nu ar avea relevanţă. În această carte, Castaneda relatează cum,

după eforturi foarte mari, îşi recuperează amintirile unor lungi serii de fapte care avuseseră loc în timp ce se afla în starea unei conştiinţe superioare, dar care nu erau conţinute de memoria sa obişnuită. Aceste experienţe erau conţinute de conştiinţa celuilalt sine şi numai printr-un efort enorm a putut el recupera acele cvasi-amintiri ale celuilalt sine. Reamintirea importanţei acelor fapte care avuseseră un efect atât de mare asupra vieţii lui i-a provocat o tulburare enormă, încât a exclamat: „Cum am putut uita ceva atât de fabulos?"

Realitatea este că fiecare dintre noi, ca fiinţă umană, deţine cvasi-amintirile proprii celuilalt sine, care nu sunt, bineînţeles, experienţe cu vrăjitori în stare de conştiinţă superioară, ci se referă la evenimente profunde, decisive din trecut pentru care (ca în cazul lui Castanda) singurul mod de eliberare era uitarea lor completă. Când egoul întâlneşte ceva ce nu se potriveşte cu descrierea sa asupra lumii sau asupra sinelui, trauma poate fi atât de mare, încât pur şi simplu abandonează acel lucru sau şi-l explică într-un fel propriu. Cei care îşi recapitulează viaţa nu au aşadar decât să spună, ca şi Castaneda: „Oare cum am putut eu uita aşa ceva?"

Uitarea survine pentru că evenimentele nu au fost impregnate în memoria obişnuită, ci în memoria paralelă a celuilalt sine, al cărui „raport" despre existenţă ar fi cumva diferit de acela al egoului. Într-o parte anume a corpului nostru (văzut ca un câmp de energie) sunt ascunse cvasi-amintirile celuilalt sine. Iar în aceste amintiri se află mecanismele care închid drumul multor experienţe pe care le aşteptăm, dar care par a nu fi aşa de aproape. Promisiunile pe care le facem sunt un exemplu referitor la ce se poate găsi în cvasi-memoria noastră.

PROMISIUNEA

Un exemplu clar de promisiune se află în "*Cealală Realitate*", unde don Juan îl obligă pe Castaneda să îşi amintească o promisiune pe care memoria lui obişnuită o uitase, dar care totuşi continua să exercite o influenţă asupra vieţii sale. Aceasta avea legătură cu "băieţelul cu nasul borcănat" (II/147).

Pe când era doar un copil, Carlos trebuise să se lupte cu alţi băieţi, să ducă acel gen de lupte pe care copiii le declară împotriva lipsei de toleranţă şi a derâderii, caracteristice de obicei relaţiilor dintre ei, lupte din care de obicei reiese cine e tare şi cine este slab.

Cu mare strădanie, Carlos a reuşit să câştige, devenind astfel unul dintre cei puternici, unul dintre aceia care îşi permit să îi ia pe ceilalţi peste picior, exercitând asupra lor un fel de dominaţie. Una dintre victimele lui favorite era micul Joaquin, un băiat din clasa întâi, pe care Carlos îl necăjea adesea, uneori fără o intenţie clară. În ciuda acestui lucru, Joaquin avea o mare admiraţie pentru Carlos, pe care îl urma peste tot. Într-una din dăţi, Carlos a mers totuşi prea departe şi a răsturnat peste micul său admirator o tablă grea, care în cădere i-a rupt acestuia mâna. Impactul produs asupra lui Carlos de imaginea lui Joaquin ţipând căzut la podea şi privind înspăimântat, fără să înţeleagă ce se întâmplase a fost atât de mare, încât el şi-a spus, în clipa aceea, că, dacă Joaquin avea să se vindece, nu va mai face niciodată pe dominatorul. Şi, fără să îşi dea seama, Carlos purtase cu sine acea promisiune până în momentul în care don Juan îl obligase să şi-o amintească.

Într-o latură a fiinţei noastre, ducem cu toţii astfel de "promisiuni" ascunse. Descoperindu-le, cunoscându-le, putem vedea dacă acele promisiuni mai sunt relevante sau dacă e timpul să ne eliberăm de ele.

Recapitularea este cel mai bun mijloc de a face acest lucru, de a ne întâlni cvasi-amintirile celuilalt sine. Şi aceasta reprezintă o şansă de a afla cât de adevăraţi suntem.

ÎNCHIDEREA GĂURILOR NEGRE

Efectul cel mai important al recapitulării este creşterea nivelului energiei. În multele interacţiuni pe care le avem cu celelalte fiinţe umane, experimentăm momente epuizante, în care părţi ale luminozităţii noastre se pierd. În special în timpul unui schimb emoţional puternic, experimentăm o mare pierdere de energie, o mare parte a luminozităţii noastre scăzând şi fiind lăsată să se piardă. După astfel de interacţiuni, nu ne mai simţim completi şi avem sentimentul abscons că ne lipseşte ceva, deşi nu ştim exact ce. Folosind terminolgia lui don Juan, am spune că „găurile" se formează în oul nostru de lumină şi că prin ele energia se scurge continuu şi se epuizează, slăbindu-ne astfel echilibrul şi puterile. Că aceste găuri de energie sunt canale de scurgere constantă a energiei se poate observa în viaţa majorităţii oamenilor, căci există tendinţa repetării

acelor acte rutiniere destabilizatoare care încep printr-un schimb emoțional dificil – pornind de la formarea uneia dintre aceste găuri.

Un exemplu comun este ceea ce se întâmplă când doi îndrăgostiți se despart. Partenerul abandonat se simte ca și când ar fi pierdut o parte din sine. Este ca o durere fizică în regiunea ombilicală a abdomenului. Nu este o alegorie. În societatea occidentală, tendința spre dragostea posesivă produce o legătură atât de puternică în fibrele de lumină dintre parteneri, încât orice despărțire va avea ca rezultat mutilarea a cel puțin unuia dintre ei, așa încât acesta se va simți pentru totdeauna incomplet. Și cum știm puține despre dragoste – fiind în schimb preocupați de „corectitudine" – tot astfel știm puține și despre viață, și, mai mult, inevitabila noastră moarte nu ne preocupă deloc. Suntem așa de puțin pregătiți să aflăm despre propria noastră moarte, încât atunci când aceasta se întâmplă, ceva se rupe în noi, asemănător cu ceea ce se întâmplă la despărțirea unor iubiți. Recapitularea permite recuperarea energiei pierdute pe drum prin aceea că ne oferă mijloacele de a astupa breșele din luminozitatea noastră.

Cu toate acestea, așa cum noi trăim frânturi de energie legate de momente trecute, de locuri, de oameni și situații din viața noastră, tot astfel și alte persoane au lăsat în noi părți din ființele lor. Și-au lăsat amprenta asupra noastră și, prin aceasta, ne pot disloca timpul și spațiul, indiferent dacă sunt de față sau nu, în viață sau morți. Din cauza aceasta, de multe ori eu nu sunt eu, sunt altcineva – tatăl meu, mama, educatoarea, prietenul de demult, o dragoste veche, sau altă persoană. Așa cum eu am pierdut părți din mine în alții, tot astfel duc cu mine părți ale altora, care mă împiedică să trăiesc pe deplin viața. Don Juan spunea că aceste filamente „străine" formează baza capacității noastre de a ne simți importanți (VI-289).

Detașarea acestor fragmente inconștient incorporate în ființa noastră se produce tot prin recapitulare.

TEHNICI

Din moment ce aceasta se aplică tuturor lucrurilor pe care le facem, arta stalkingului presupune o neobosită abundență a activităților. O să mă rezum totuși, aici, la exercițiile de bază. Primele trei sunt în legătură cu recapitularea, iar celelalte șase cu alte forme ale stalkingului.

Proceduri de recapitulare

Există multe moduri de a recapitula – cu ajutorul copacilor, îngropat în pământ, împreună cu o altă persoană, într-un grup, prin masaj sau prin mişcări fizice, în cadrul unui grup. În cadrul grupurilor noastre de lucru am folosit mai multe tehnici diferite.

Procedura de bază pentru recapitulare este prezentată de Castaneda în *Darul Vulturului* şi anume recapitularea într-o cutie. Consider aceasta ca fiind cea mai completă şi mai eficientă tehnică de recapitulare generală.

Mai întâi, permiteţi-mi să specific faptul că acest exerciţiu de recapitulare şi recapitularea propriu-zisă nu sunt acelaşi lucru. Exerciţiile de recapitulare ne aduc în stadiul de a recapitula, dar ele nu constituie o recapitulare prin ele însele. Adevărata recapitulare vine din partea corpului şi se produce fără ajutorul vreunei metode sau proceduri, având dinamica sa proprie, în acord cu modul în care corpul lucrează cu el însuşi, ca un câmp de energie. Sunt şi situaţii în care oameni care trăiesc o traumă fizică sau alte tipuri de crize experimentează o recapitulare spontană, fără să fi realizat acest lucru. Ceea ce urmează este o procedură sistematică de a ajuta corpul să îşi amintească şi de a realiza, în acest fel, o recapitulare generală a vieţii voastre.

Cutia pentru recapitulare

Folosirea unei cutii în scopul recapitulării presupune trei elemente:

- O listă cu evenimentele care trebuie recapitulate
- Tehnici speciale de respiraţie
- Cutia pentru recapitulare

Fiecare dintre elemente constituie o tehnică distinctă în ea însăşi; efectul maxim se obţine totuşi atunci când sunt folosite împreună.

În temeni generali, procedura este următoarea:

1. faceţi o listă cu toate faptele din viaţa dvs. începând cu prezentul şi terminând cu cele mai îndepărtate – evenimentul naşterii dvs.

2. Intraţi în cutie şi, prin tehnici speciale de respiraţie, recapitulaţi evenimentele unul câte unul, din prezent spre trecut.

Pare simplu la prima vedere. Totuşi, în practică fiecare element constituie o tehnică ce implică un mare grad de complexitate, după cum vom vedea. O să dezvolt în cele ce urmează fiecare element şi o apoi o să arăt cum se interconectează ele.

9. LISTA EVENIMENTELOR

Această tehnică presupune scrierea unei liste cu faptele care urmează să fie recapitulate. Teoretic, această listă trebuie să cuprindă toate evenimentele din viaţa noastră, începând cu momentul în care stalkerul începe să scrie lista şi terminând cu naşterea lui sau cu momente dinaintea naşterii (recapitularea poate cuprinde experienţe prenatale). În mod firesc, această listă poate cuprinde un număr practic nelimitat de fapte –ca să fie funcţional, universul trecutului nostru ar trebui să fie nelimitat. Iar în practică începem să lucrăm mai întâi cu faptele cele mai semnificative şi cu acelea care ne vin cel mai repede în minte.

Don Carlos însuşi sugerează că ne recapitulăm viaţa prin împărţirea ei în zone. Informaţia conţinută în această carte, sugestiile personale ale lui Castaneda şi, mai ales, aplicaţiile practice ale exerciţiilor permit ca această metodă extrem de simplă să fie armonioasă; ea constă în următorii paşi:

1. Selectaţi zonele din viaţa dvs. pe care vreţi să le recapitulaţi
2. Împărţiţi fiecare zonă în elementele sale constitutive
3. Împărţiţi fiecare element în scene
4. Împărţiţi fiecare scenă în evenimentele ei specifice.

Zone. Alegeţi zone care au legătură cu gânduri sau acţiuni şi care se referă la perioade mai lungi din viaţa dvs. Exemple tipice: „Case în care am stat", „iubiri", „familia mea", „prietenii mei," „munca mea," „şcoli". Lucrul cel mai important este să împărţim zona în elemente. A alege de pildă „case" nu ar fi de mare ajutor, dacă aţi trăit toată viaţa într-o singură casă, aşa cum nu ar fi relevant dacă alegeţi „iubiri" de vreme ce nu aţi avut vreodată una.

Zonele vă conferă un fel de secțiune de intersectare a timpului, făcând posibilă o „scanare" a întregii vieți, fără examinarea tuturor detaliilor ei. O puteți face și în absența unor fapte care nu apar neapărat în relație cu zona selectată.

Elemente din cadrul zonei. Acestea sunt unități specifice ale zonei, listate una câte una, din prezent spre trecut.

Dacă am ales ca zonă „case", o să încep cu cea în care locuiesc, continui cu cea în care am stat chiar înainte de a veni în această casă, și tot astfel până la prima casă în care am locuit.

CASE

1. Vallarta, 49, D.E. (unde locuiesc în prezent)
2. Casa din Azulejos, Veracruz (casa de dinaintea celei de la pct.1)
3. Casa bunicii (anterioară celei de la nr.2)
4. Casa cealaltă (de dinaintea nr.3)

Și așa mai departe până ajung la 19 (casa în care m-am născut).

Dacă zona aleasă nu are legătură cu persoane, ca în cazul iubirilor sau al familiei, încercați să listați elemente (nume) în ordine temporală inversă, ca în exemplul de mai sus.

Scene din cadrul unui element. Acest pas poate părea cel mai complicat, deși în realitate nu este așa. Împărțiți în scene fiecare element, începeți cu unul, după care urmați aceeași ordine, din prezent spre trecut. Cea mai bună metodă este să denumiți fiecare scenă în acord cu un eveniment care marchează cumva începutul scenei. Iată în continuare exemplul meu:

VALLARTA 49

1.1. Lista de recapitulare (scena din prezent
1.2. Cărțile lui Castaneda (de anul trecut)
1.3. Refacerea casei
1.4. Boala bunicului
1.5. Sosirea la Vallarta 49

Numele dat fiecărei scene nu reprezintă evenimente în sine, ci puncte de referință, pentru orientarea în cadrul unui element specific.

Cadrul temporal poate varia în fiecare caz. Numărul scenelor poate varia în funcţie de timpul petrecut într-un element dat; totuşi, acesta nu trebuie să fie mai mic de trei. În general, un număr de la 5 până la 10 scene este suficient.

Dacă denumirea scenelor este o problemă, puteţi simplifica lucrurile prin denumirea lor ca ordine: a cincea, a patra, a treia şi aşa mai departe până la prima, de la care porneşte elementul.

Evenimente în cadrul unei scene date. La acest punct, veţi detalia lista cu fiecare dintre evenimentele care alcătuiesc o scenă dată, din nou de la cel mai recent la cel mai îndepărtat. Nu încercaţi să descrieţi evenimentul, doar găsiţi un nume pentru acesta. Tot astfel, nu încercaţi să analizaţi, purcedeţi doar la o înregistrare a evenimentului. Iată exemplul meu în continuare:

1.1.1 Scriu lista
1.1.2 Iau masa cu cu un prieten
1.1.3 Vorbesc cu un vecin
1.1.4 Week-end în Cuernavaca
1.1.5 Repar maşina
1.1.6 Citesc despre recapitulare.

Numărul evenimentelor din fiecare scenă poate varia foarte mult. O listă bine făcută poate avea între 300 şi 2000 de evenimente, uneori chiar mai mult.

La sfârşit, lista ar trebui să fie un pătrat sinoptic enorm cu patru coloane: în prima – numele zonei; în cea de a doua – elementele zonei; în a treia – scenele elementelor, iar în cea de a patra – evenimentele care au avut loc în fiecare scenă. Materialul poate fi organizat la alegere (liste, file numerotate ş.a.), căci pătratul sinoptic va oferi posibilitatea de a face uşor observaţii generale, ceea poate fi de foarte mare ajutor.

Este foarte important să terminăm o coloană înainte de a trece la următoarea, lista fiind întocmită pe verticală, nu pe orizontală. Acest lucru vă va permite să treceţi prin elementele constitutive ale vieţii voastre în mod repetat, acordând de fiecare dată atenţie detaliilor. Acest lucru vă va ajuta să deveniţi din ce în ce mai conştienţi de direcţia generală a vieţii voastre, să evitaţi să vă pierdeţi atunci când traversaţi perioade ale vieţii foarte solicitante sau confuze. Mai trebuie să ştiţi că, deşi prima coloană are rolul de a vă ajuta să vă

observaţi viaţa dintr-o altă perspectivă, numai atunci când o veţi fi terminat pe cea de a patra o să puteţi să beneficiaţi de o utilizare cu efect maxim a listei.

Trebuie spus că această listă este un exerciţiu de stalking, nu unul bazat pe analiză, ci pe observaţie directă. Faptele sunt pur şi simplu înregistrate fără speculaţii sau reflecţii. De asemenea, nu trebuie să evitaţi faptele dureroase sau ruşinoase, care sunt cele care reclamă în cele mai multe cazuri o recapitulare drastică.

Rezultatele or să fie de o calitate corespunzătoare timpului şi atenţiei acordate întocmirii listei. În general, aceasta ia între două şi douăsprezece săptămâni, în condiţiile în care se depune un efort susţinut. Completarea unei zone este în general suficientă pentru a începe să folosiţi cutia pentru recapitulare. O listă cu trei zone bine alese şi terminate poate fi considerată completă.

Deşi lista evenimentelor reprezintă numai o parte a tehnicii de recapitulare, trebuie spus că aceasta poate funcţiona foarte bine prin ea însăşi ca formă minimă de recapitulare generală. De-a lungul anilor în care am lucrat în cadrul grupurilor, am observat un efect foarte special pe care o lista pentru recapitulare bine făcută îl poate avea asupra conştiinţei şi energiei oamenilor, chiar şi fără să facă o recapitulare completă în cutie. Prin simpla întocmire a listei, corpul poate fi adus în starea de a-şi aminti. Odată lista terminată, începe să funcţioneze o „hartă" a existenţei noastre, prin care putem observa repetiţiile, perioadele şi secvenţele ei şi, prin aceasta, să facem o importantă descoperire în legătură cu axele structurale ale vieţii noastre.

10. RESPIRAŢIA

În procesul recapitulării, respiraţia este elementul magic prin care puteţi ghida procesul de reparaţie pe care corpul dvs. trebuie să îl facă în structura sa energetică. Există trei tipuri de respiraţie:

- Inhalaţie (inspiraţie)
- Exhalaţie (expiraţie)
- Respiraţie completă.

O descriere completă a primelor două se află în *Darul Vulturului*. Cu toate acestea, descrierea în sine nu este îndeajuns de satisfăcătoare pentru cei care încearcă pe cont propriu. Aceasta se face în felul următor:

Inspirația este respirația principală în exercițiul recapitulării – respirația numărul unul. Elementul central, după cum o arată și numele, este inhalația. Este respirația care trage, care atrage și se folosește în două momente specifice: la începutul unei sesiuni de recapitulare în cutie; și atunci când, în timpul sesiunii, trăim experiențe care ne fac să pierdem energie, o experiență care ne lasă „incompleți".

Efectele acestei respirații permit practicantului să treacă de la o simplă amintire la recapitularea propriu-zisă, dar și să poată recupera fibrele de luminozitate pierdute pe parcurs.

Pentru aceasta, trebuie să vă aflați într-o stare de relaxare, atât a corpului cât și a minții. Coloana vertebrală trebuie să fie dreaptă, iar ochii închiși. Începeți prin sta îndreptat spre înainte, cu plămânii goliți de aer. Fără a trage aer în piept, întoarceți capul până când ajungeți cu privirea deasupra umărului drept; de aici, rotiți cu 180 grade până la umărul stâng, timp în care inhalați adânc și încet, astfel încât plămânii să se umple complet cu aer. Mișcarea și inspirația trebuie să fie încete și sincronizate. De la umărul stâng, ținând aerul în plămâni întoarceți-vă cu privirea spre înainte, apoi exhalați încet până vă găsiți din nou în punctul din care ați plecat. Faceți o pauză foarte mică, aproape imperceptibilă, între mișcări.

Această succesiune de mișcări trebuie făcută de câte ori simțiți că este necesar, în general pentru aceasta fiind necesare numai câteva minute.

Expirația este reversul primeia și o vom numi respirația nr. 2. Evident, aceasta presupune trimiterea aerului în afară, iar scopul ei este să separe sau să detașeze. Se folosește în timpul recapitulării, atunci când trăim o experiență în care filamente de la alte persoane vin și se atașează luminozității noastre sau când întâlnim o „promisiune" de care vrem să ne debarasăm.

Respirația numărul doi eliberează corpul de filamentele străine și de „promisiuni" care nu mai trebuie onorate. Aceasta se face în aceeași poziție și în condițiile indicate la numărul unu, numai că invers. Stând cu privirea îndreptată înainte, inspirați încet. Țineți aerul în piept și întoarceți fața spre umărul stâng. Odată ajunși în această poziție, rotiți ușor capul la 180 grade, în timp ce expirați complet aerul până când ajungeți cu privirea deasupra umărului drept. Apoi, cu plămânii goliți de aer, îndreptați-vă din nou privirea înainte, ca în poziția inițială. Corpul vă va spune, prin anumite senzații, când să vă

opriți. Ca și la respirația numărul unu, va fi respectată acea încetineală a mișcărilor, ca și sincronizarea dintre respirație, mișcare și pauze.

Respirația completă se folosește atunci când dorim să clarificăm scene din trecut, să recăpătăm o anume sobrietate sau pur și simplu când dorim să obținem o mai bună concentrare. Pentru că această respirație face parte și din alte exerciții, nu numai din recapitulare, o descriere a sa se va găsi în cap.6, exercițiul 46, cu privire la oprirea dialogului interior.

11. CUTIA PENTRU RECAPITULARE

Fabricarea. Cutia este un element de foarte mare importanță, care poate ajuta în recapitulare. Ea este atât un instrument, cât și un simbol. Ca instrument, ea ajută corpul să își amintească. Ca simbol, reprezintă limitele istoriei personale, în care suntem ținuți prizonieri, limitele egoului.

Cutia pentru recapitulare, după cum arată și numele, este o cutie, care se face în general din lemn și care trebuie construită atunci când persoana intenționează să o folosească într-o stare de totală concentrare. Aceasta are forma unui cub cu una din cele șase fețe ale sale fixate cu pivoți, astfel încât să funcționeze ca o ușă. Ea nu trebuie să formeze un cub perfect, dar trebuie construită în așa mod încât să reducă spațiul din jurul corpului la nu mai mult de doi inch, la apropierea de marginile ei. Forma sa trebuie să îi permită practicantului să între înăuntru și să stea jos, cu picioarele încrucișate sau la strânse la piept, făcând corpul cât mai compact posibil. Trebuie de asemenea asigurată o ventilație adecvată, reducând în același timp la minimum pătrunderea luminii.

Pentru construcție mai pot fi folosite și alte materiale, dar, prin virtuțile sale, lemnul este cel mai bun, ținând cont de efectele pe care copacii și produsele din lemn le au.

O ladă construită de practicant poate înlocui cutia; în acest caz, el va executa exercițiul stând întins pe jos. Deoarece se asociază în mod natural cu moartea, lada va facilita o recapitulare la scară mare. Pentru cazurile în care va apărea tendința de a adormi, o mică pietricică va fi așezată în așa fel încât poziția să fie inconfortabilă pentru somn.

Cel mai bine este ca pe cutie să nu se execute picturi sau desene şi ca aceasta să nu fie confecţionată sub altă formă în afară de cea de cub. Piramidele, de pildă, pe lângă faptul că provoacă tot felul de interpretări metafizice, produc un efect diferit, unul care poate perturba. De asemenea, folosirea părţilor metalice (cuie, pivoţi etc.) trebuie redusă la minimum. Orice adeziv folosit trebuie să fie din componente organice. La fel, ca şi în cazul listei, un timp şi o concentrare mai mare alocate confecţionării cutiei vor face ca eforturile noastre să fie mai eficace.

În interiorul cutiei. Acum că lista dvs. este gata (cel puţin o zonă cu toate cele patru coloane ale sale terminate), că sunteţi familiarizaţi cu cele trei metode de respiraţie şi că aveţi cutia pregătită, puteţi începe să exersaţi. Înainte de a intra în cutie, trebuie să priviţi cu atenţie evenimentele cele mai recente din listă şi să le memoraţi pentru a le putea reevoca atunci când sunteţi în interiorul cutiei.

În interiorul cutiei vă veţi concentra numai asupra celei de-a patra coloane din listă: evenimentele. Numărul evenimentelor alese nu trebuie să fie mai mare decât consideraţi dvs. că puteţi recapitula într-o singură sesiune. Teoretic, ar trebui să recapitulaţi unul câte unul evenimentele menţionate în listă, începând cu cel mai recent şi terminând cu cel mai îndepărtat. Spun teoretic pentru că, în practică, atunci când corpul recapitulează, el o ia într-o direcţie proprie care în multe cazuri nu este în acord cu ordinea din listă. În unele cazuri vor apărea evenimente care nu sunt cuprinse în listă şi unele despre care aţi crezut că este foarte important să le treceţi pe locul doi.

Odată aflaţi în cutie, începeţi să practicaţi respiraţia numărul unu timp de câteva minute. Fiecare va trebui să stabilească personal timpul necesar acestui scop. Evenimentele vor începe să apară de la sine; puteţi totuşi ajuta acest proces printr-un efort conştient de a vă aminti. Nu este greşit dacă începeţi prin folosirea memoriei obişnuite. În realitate, efortul necesar întocmirii listei, respiraţia specială, ca şi cutia, se combină toate pentru a vă ajuta să treceţi de la memoria obişnuită la recapitulare. Puteţi de asemenea să abordaţi căi mai puţin evidente de rememorare. Încercaţi, de exemplu, să vă concentraţi atenţia pe aspecte mai puţin importante ale unui eveniment dat, şi nu pe tema lui centrală. Dacă, de exemplu, amintirea este cea a unei discuţii, încercaţi să vă amintiţi câteva detalii ale încăperii. Ce culoare aveau pereţii? Încercaţi să vă amintiţi sentimentele din timpul discuţiei mai degrabă decât cuvintele spuse. Senzaţiile corpului sunt foarte utile: ce simţeam în genunchi? Cum îmi simţeam picioarele?

Dar stomacul? Ce mirosuri se simţeau? Odată procesul demarat, folosiţi exerciţiile de respiraţie după cum este necesar: unul pentru recuperarea energiei, doi pentru detaşarea filamentelor străine şi eliberarea de promisiuni şi decizii care nu mai sunt relevante pentru viaţa dvs. şi trei pentru recuperarea clarităţii şi a sobrietăţii.

Odată recapitulate toate evenimentele din listă, trebuie să folosiţi cutia într-un ritual personal, care exprimă momentul în care v-aţi eliberat în sfârşit sinele de graniţele istoriei personale. Detaliile ritualului sunt strict personale. După aceasta, cutia trebuie îngropată sau arsă.

Timpul total de care este nevoie pentru o recapitulare completă depinde de mulţi factori – stilul de viaţă, intensitatea cu care lucraţi, durata sesiunilor, frecvenţa acestora ş.a. În orice caz, trebuie să luaţi în calcul faptul că în timpul recapitulării timpul trece în mod diferit faţă de cum se întâmplă în viaţa de zi cu zi. Dacă dvs. consideraţi că un om pe moarte are timp să facă o recapitulare completă în timpul ultimelor momente ale vieţii, atunci puteţi deduce că nici dvs. nu veţi avea nevoie de ani pentru a face acest lucru.

Recapitularea dă rezultate mai bune în timpul în care majoritatea celorlalţi oameni dorm, astfel încât să ne putem situa în afara unor gânduri ale lor neadecvate. De asemenea, executarea recapitulării într-un loc nepopulat va determina o experienţă superioară. Iar practicarea acesteia afară, printre nişte copaci, este încă şi mai bună. Cutia va fi lăsată, de preferinţă, într-un singur loc pe toată durata exerciţiului. Acest lucru va conferi experienţei un aer de ritual. Totuşi, condiţiile ideale pentru recapitulare nu sunt obligatorii; important este ca aceasta să aibă loc, nu contează unde.

În timp ce unele persoane recapitulează timp de una-două ore, o dată sau de două ori pe săptămână, alţii dedică acestui scop un week-end întreg. Recapitularea întregii liste poate lua luni întregi. În atelierele de recapitulare, participanţii au lucrat intens 21 de zile, recapitulând inclusiv toată noaptea. Începând cu exerciţii preliminare la ora 07:30 p.m., o oră mai târziu intră în cutie, unde rămân până la 5:30 a.m., când ies pentru a începe activităţile zilnice. Acest lucru se face în general în zonele nepopulate, înpădurite, din apropierea oraşului. Contrar a ceea ce poate presupuneţi, după o astfel de noapte nimeni nu este epuizat sau obosit. În realitate, efectul care se produce este unul de învigorare, nu numai în termenii energiei, dar şi în aceia ai conştiinţei şi sobrietăţii. Ca urmare, participanţii încep să vadă lumea lor de zi cu zi dintr-o perspectivă mult mai profundă.

Nu este o problemă dacă totuşi adormiţi în interiorul cutiei – nu se va produce un somn obişnuit. Starea în care veţi intra se află dincolo de dihotomia trezie-somn. Visatul şi recapitularea se amestecă într-o realitate care se întinde mult dincolo de limitele cutiei în care vă aflaţi. Înăuntrul cutiei, puteţi să vă aşteptaţi şi la efecte ciudate – zgomote, voci, imagini, sau trezirea într-o realitate care nu este cea din interiorul cutiei. Toate acestea sunt normale. Orice se întâmplă, puteţi fi siguri că veţi călători într-acolo şi veţi reveni. *În nici un caz nu se va admite prezenţa unei alte persoane în cutia dvs., odată ce aceasta s-a încărcat cu vibraţiile dvs. O astfel de intruziune ar putea cauza frică sau îmbolnăvirea celuilalt.*

În timpul recapitulării, lăsaţi-vă sentimentele să zboare liber. Dacă vă aflaţi într-un loc în care nu puteţi plânge, striga sau râde, ar fi mai bine să căutaţi un loc mai izolat.

De asemenea, trebuie să evitaţi să atrageţi prea mult atenţia asupra cutiei şi/sau exerciţiului, în special celor care nu sunt pregătiţi să înţeleagă despre ce este vorba în aceste exerciţii. Dacă sunteţi întrebaţi despre acest lucru, spuneţi pur şi simplu că este „cutia pentru meditaţie" sau ceva asemănător. Orice atenţie pe care cei din afară o îndreaptă asupra activităţii dvs. vă poate crea obstacole în continuarea acesteia.

Aici se încheie expunerea aspectelor legate de recapitulare.

MICUL TIRAN

Această tehnică, ce combină pragmatismul cu umorul, este una dintre cele mai rafinate din arta stalkingului. În forma sa cea mai generală, ea poate fi aplicată în orice situaţie în care ne simţim victima unor împrejurări potrivnice voinţei noastre, în special acelea în care egoul nostru personal este afectat. Acestea ar fi situaţii care implică jigniri, umilinţe sau tratamente rele

După cum este prezentată de Castaneda, tehnica micului tiran este una dintre cele mai rafinate puncte ale artei stalkingului. A fost dezvoltată în timpul cuceririi spaniole a Mexicului, în timpul căreia conchistadorii, limitaţi şi fanatici, i-au supus pe vrăjitori şi pe alţi oameni ai cunoaşterii unor presiuni teribile. Majoritatea vrăjitorilor au fost omorâţi; alţii s-au folosit de acea situaţie, dezvoltând arta stalkingului, graţie căreia au putut să depăşească condiţiile cele mai potrivnice. În elaborarea şi perfecţionarea acestei arte, ei s-au folosit

chiar de persecuţiile şi de tratamentele inumane la care au fost supuşi. Aceste lucruri i-au învăţat cum să acţioneze aproape nevăzuţi şi să gestioneze situaţii în aşa fel încât – dacă nu erau ucişi – să iasă la sfârşit victorioşi. Au convertit acţiunile micilor tirani într-o chestiune de strategie. Dar cea mai importantă descoperire a lor a fost aceea că, lucrând strategic cu micii tirani, au întâlnit un remediu efectiv pentru importanţa de sine. Cum aceasta este activitatea care consumă cea mai multă energie din viaţa unui om, eradicarea ei devine unul dintre primele obiective pentru stalkerii interesaţi să folosească această energie pentru a intra în lumea necunoscutului.

Don Juan dă o definiţie foarte simplă micului tiran în *Focul Interior*: „Micul tiran este un torţionar, o persoană care deţine puterea de viaţă şi de moarte asupra luptătorilor sau pur şi simplu îi disturbă..." (VII-31). Stalkerii din era colonială clasificau micii tirani pe categorii, în concordanţă cu nivelul lor de influenţă. Mult deasupra nivelului uman era pusă forţa inexorabilă care susţine tot ce există, energia primară a întregului univers, pe care o numeau pur şi simplu „Tiranul". În comparaţie cu această forţă, cel mai puternic şi mai lipsit de milă om nu era decât un mic tiran.; acestea se aflau în fruntea listei.

- *Micii tirani* – deţin puterea de viaţă şi de moarte asupra victimelor lor, după bunul plac
- *Micuţii tirani* – hărţuiesc şi pot răni, însă fără să omoare victima
- *Micuţii tirani mărunţi*– sunt destabilizatori şi exasperanţi fără nici un scop în sine.

Normal că în timpul cuceririi spaniole, mici tirani erau peste tot. Cu toate acestea, luptătorii care au apărut mai târziu şi cei din zilele noastre au avut în general de-a face cu micuţii tirani ; aceştia se împărţeau în patru categorii :

- Cei care tulbură cu brutalitate şi violenţă
- Cei care creează o stare de nervozitate insuportabilă
- Cei care opresează cu sadism şi prin mijloace josnice
- Cei care tulbură aducându-i pe cei din jur la starea de furie.

Aşa cum se specifică şi în *Focul Interior*, stalkerii se bazează, în relaţiile cu micii tirani, pe primele patru elemente ale strategiei stalkerilor, strategie pe care o să o tratăm în cele ce urmează.

12. STRATEGIA STALKERULUI

Cele şase elemente se influenţează reciproc. Primele cinci au legătură cu lumea particulară a luptătorului şi se numesc « atributele calităţii de luptător" (VII-31). Cel de-al şaselea este un element care aparţine lumii exterioare. Fiecare element, cu excepţia celui de-al cincilea, este parte a lumii cunoscutului.

- *Controlul* – să îţi întăreşti spiritul atunci când micul tiran te tulbură
- *Disciplina* – să obţii informaţii despre micul tiran, atunci când acesta te atacă
- *Abstinenţa* – să aştepţi cu răbdare, fără grabă sau nelinişte, ca să-i răspunzi
- *Alegerea momentului* – să pui în practică tot ce a fost pregătit prin control, disciplină şi abstinenţă. Alegerea momentului deschide poarta înfrânării
- *Voinţa* – singurul element care aparţine regatului necunoscutului
- *Micul tiran* – un destabilizator care face viaţa imposibilă. Luptătorul îl foloseşte pentru a elimina importanţa sinelui şi pentru a învăţa să fie impecabil.

Folosirea acestei tehnici cere o experienţă de lucru şi o conştiinţă care depăşeşte gradul de începător. Pentru ca strategia să fie menţinută în situaţiile în care oamenii obişnuiţi se dovedesc prea preocupaţi de emoţiile lor explozive ca să mai privească lucrurile dintr-o altă perspectivă, trebuie menţinut un nivel minim de sobrietate.

Comentariu asupra tehnicii

Orice întâlnire cu un mic tiran, chiar şi unul foarte mic, este periculoasă pentru oamenii obişnuiţi. Cu toate acestea, lucrul prin care realitatea ne epuizează puterile nu este un pericol cu adevărat important, ci un sentiment de ofensă şi umilinţă, care apare din faptul că ne luăm prea în serios. Dacă îi privim cu atenţie pe micii tirani din viaţa noastră, ar trebui să ne întrebăm ce neajunsuri ne pot cauza cu

adevărat aceştia. O observare atentă ne va arăta însă că inamicul real se află înăuntrul nostru. Cea care ne vorbeşte este importanţa sinelui, cea care ne împinge înăuntru atunci când ne găsim în situaţii incomode pentru egoul nostru. Este posibil ca un războinc să sufere neajunsuri fizice, dar el nu se va lăsa niciodată ofensat de acţiunile micului tiran. Un războinic poate primi lovituri fizice, dar nu să se simtă ofensat. Această extra-energie neconsumată pentru importanţa de sine este exact avantajul pe care luptătorul îl are asupra micului tiran, a cărui principală caracteristică – şi punct slab – este că se ia pe sine prea în serios. Cu surplusul său de energie, luptătorul menţine strategia, controlul şi abilitatea de a observa, punând apoi capcane şi aşteptând. Războinicul este cel care triumfă în cele din urmă, reuşind să îşi tempereze spiritul.

O astfel de atitudine – care presupune a fi atent, a lua fiecare situaţie ca fiind o provocare şi a lucra cu ea strategic – este de folos nu numai în confruntările cu micii tirani, dar şi în situaţiile în care ne putem simţi atacaţi, umiliţi sau jigniţi. Câte posibilităţi noi ne aşteaptă în cazurile în care nu reacţionăm ca efect al importanţei (acordate) sinelui? Răspunsul nu poate fi aflat decât din practică.

O persoană care nu se torturează mintal cu faptul că se simte ofensată, se va afla într-o poziţie mai bună pentru a evita orice fel de neajuns. Amintiţi-vă de scena omului urmărit de un leu: trebuie să fugă. Dacă pierde timpul ca să se înfurie pe leu sau să se simtă ofensat de „abuzul" la care a fost supus de către animal, va fi pierdut. În acelaşi fel, în relaţiile interumane, importanţa sinelui nostru (care, sper să se fi înţeles, nu este totuna cu Sinele nostru-esenţă, ci se referă la suma închipuirilor despre noi, structurată ca ego, sau sine inferior, pe care îl putem numi şi fictiv) ne ia capacitatea de a reacţiona la momentul oportun; prin urmare, rezultatele sunt întotdeauna predictibile.

Un ultim cuvânt în legătură cu această tehnică. Trebuie folosită cu precauţie. *Trebuie amintit că un mic tiran este un duşman.* Şi menţionez acest lucru pentru că este mereu cineva care spune „Ah, ce noroc! Eu am micul meu tiran acasă ...este soţia mea (sau soţul meu)". Fiţi atenţi la astfel de afirmaţii frivole, deoarece acea situaţie presupune probabil onestitate şi compasiune, iar nu confruntare, chiar dacă a fost făcută strategic. Mai trebuie amintit că, din moment ce atitudinea unui stalker se aplică în orice circumstanţe, micul tiran trebuie să se afle pe o poziţie de putere în relaţia cu stalkerul, un factor extern asupra căruia nu deţinem, în

mod normal, controlul. Şi nu trebuie să considerăm pe cineva un mic tiran numai pentru că nu ne place de el sau de ea.

13. A LUCRA CU APARENŢELE

A lucra cu aparenţele este o altă tehnică a stalkingului, una care poate fi pe cât de plăcută, pe atât de devastatoare. Aceasta are de-a face cu creaţia artistică, în sensul cel mai autentic. Şi, într-un anume grad, şi cu arta de a fi actor şi de a ne deghiza.

Principala caracteristică a acestei tehnici, în care ne deghizăm şi/sau acţionăm ca şi când am fi o persoană complet diferită de cea de zi cu zi, nu este aceea de a convinge spectatorii, ci de a ne convinge pe noi înşine în asemenea grad, încât forţa convingerii să se transmită celor de faţă. Este vorba despre o modificare a percepţiei, o mişcare a punctului de asamblare.

Dusă la extremă, arta acţiunii pure este arta vrăjitorului şi a nagualului – arta transformării. Dar ce experimentează vrăjitorii atunci când se transformă în corbi şi zboară? În principiu, simt zborul, se simt corbi, văd şi experimentează lumea ca atare. Secretul lor este acela că ei sunt ei înşişi şi îşi pot modifica în asemenea mod percepţiile încât să le trăiască sau experimenteze şi pe acelea ale unui corb, modificându-şi poziţia punctului de asamblare. Şi pot face asta în virtutea ştiinţei vrăjitoriei, a convingerii şi a anilor de muncă. Dar există o întrebare, aceea pe care Castaneda i-a pus-o lui don Juan: Ce vede un spectator? Unul obişnuit ar vedea probabil un om care doarme, despre care ar putea crede că este băut sau drogat. Dar un spectator aflat într-o stare care o depăşeşte pe cea a unei conştiinţe obişnuite sau unul care vede acolo un vrăjitor cu o mare putere – unul care poate determina, prin puterea convingerii, mişcarea punctului de asamblare al spectatorului – va vedea cu siguranţă un miracol: zborul unui corb. Şi Castaneda întreabă iarăşi: „A fost real ce am simţit eu?" La care don Juan replică: „Nu există realitate în afară de cea pe care o simţi... realitatea este o senzaţie".

În cazul unei acţiuni a adevărului apare ceva similar, dar la o scară mai mică. Numai dacă bineînţeles nu se întâmplă ca actorul să fie un om al cunoaşterii, a cărui artă specială constă în a acţiona, precum nagualul Julian, din *Puterea Tăcerii*. Şi într-un astfel de caz se petrece acelaşi lucru.

Oricine a experimentat o reprezentare teatrală a adevăratei arte a fost martor la un fel de magie. Realitatea obişnuită dispare; nu

mai există nici teatru, nici actori, nici spectatori. Graţie magiei actorilor, am pătruns într-o realitate alternativă. Iar ei au intrat în această altă realitate şi ne-au luat şi pe noi cu ei. Au lăsat în urmă nu numai lumea obişnuită, dar şi fostele lor egouri, transformându-se prin aceasta pe ei înşişi în caractere cu totul noi, care acum devin reale.

În cele mai importante ateliere despre stalking pe care le-am condus, am ajuns, întrucâtva, la teatru, în multe circumstanţe diferite – de la teatrul de stradă la teatrul secret – în care spectatorii devin tot atât implicaţi ca şi actorii, fără să îşi dea seama, luând ceea ce se petrece drept realitate. Lucrul nostru merge de la arta mimatului până la reprezentarea imaginii în comunităţile de indigeni, unde nu se vorbeşte spaniola.

Am descoperit, printre altele, că acţiunea adevărată funcţionează ca o uşă către celălalt sine, către experienţa în afara egoului – o calitate care o face, pin ea însăşi, o practică ce merită efortul experimentării. Atunci când vă transformaţi în personajul vostru, când sunteţi capabili să vă deplasaţi percepţia, pentru a deveni expresia ei vie, fostul dvs. ego se va arăta la adevăratele lui dimensiuni. Şi vechea dvs. viaţă la fel.

Realizaţi că egoul şi lumea în care credeaţi înainte au dispărut, că au fost un miraj, un personaj în plus într-o piesă cu actori care au uitat că jucau pe o scenă. Acest lucru este important în special atunci când piesa pe care o redaţi este una care vorbeşte despre tristeţe şi plictiseală.

14. ACTOR PENTRU CÂTEVA ZILE

Această tehnică vă poate ajuta la diminuarea importanţei de sine, la a şterge istoria personală şi la a vă privi viaţa cotidiană dintr-o altă perspectivă. Ea constă în următorii paşi:

1. Mai întâi alegeţi sau creaţi un personaj cu trăsături foarte definite – de preferat unul cu caracteristici diametral opuse dvs.
2. Acordaţi-vă timp pentru un studiu temeinic al acestui personaj, pentru a putea cunoaşte toate detaliile. Trebuie să stabiliţi cum vorbeşte, cum gândeşte, simte, se îmbracă, se mişcă ş.a. personajul dvs.

3. Apoi, pregătiţi intrarea personajului în lume. Folosiţi haine adecvate şi începeţi să faceţi exerciţii pentru dvs. în particular – atitudine, vocabular, interese, activităţi.
4. Mergeţi în public şi interacţionaţi cu lumea, deghizaţi în personajul vostru. Trebuie să rămâneţi activi, să ieşiţi, să conversaţi, să vizitaţi locuri, să munciţi – în concordanţă cu rolul pe care îl jucaţi. Acest lucru cere o minimă disciplină, pentru a nu recădea în sinele dvs. obişnuit. Cheia constă în a vă crea chiar şi dvs. convingeri, în a-l simţi într-un fel intim şi a gândi aşa cum ar face-o personajul – deci faceţi din acesta o persoană reală.

15. DISIMULĂRI

Ideea este aceea de a vă deghiza în aşa fel, încât nimeni să nu vă mai recunoască. Acest lucru depinde, bineînţeles, nu numai de o bună disimulare, dar şi de buna creare a personajului. Atitudinea, tonul vocii şi celelalte trebuie să fie toate în concordanţă cu disimularea. Acest lucru trebuie făcut atât de bine, încât nici măcar membrii familiei să nu vă mai recunoască. Procedura este următoarea:

1. Realizaţi disimularea
2. Aplicaţi-o şi creaţi personajul
3. Observaţi, astfel disimulat, spaţiul în care se desfăşoară viaţa dvs. obişnuită pe parcursul a cel puţin o zi.
4. Disimulând, interacţionaţi în acest spaţiu cu oameni care ştiu cine sunteţi, dar fără a reveni la cine eraţi înainte.

Acest exerciţiu vă va permite să observaţi lumea obişnuită, relaţiile, persoanele cele mai apropiate, dintr-o perspectivă mai puţin obişnuită. Normal că disimularea dvs. trebuie să fie efectivă şi să concorde cu interacţiunile pe care le aveţi cu cunoscuţii, care bineînţeles că vă vor considera un străin. Jucaţi rolul unui vânzător de cărţi religioase, al unui cadastrist, al unui cerşetor sau al unui pompier – toate vor funcţiona. Astfel schimbat, mergeţi acasă, la lucru, la şcoală şi vorbiţi cu familia, cu prietenii, cu cunoştinţele. Cu cât veţi prelungi interacţiunea şi veţi observa mai multe zone din viaţa dvs., cu atât şi rezultatele vor fi mai remarcabile.

Acest exerciţiu se poate practica de câte ori şi atât timp cât doriţi, dar pentru minimum o zi întreagă. De asemenea, poate fi

schimbat periodic; vă puteţi modifica postura, rolul, sau vă puteţi transcende caracterul original. În cursul acestui exerciţiu trebuie să fiţi pregătiţi pentru surprize, acolo unde vă aşteptaţi mai puţin.

16. DEGHIZAREA ÎN SEXUL OPUS

Aceasta este o variantă la exerciţiul de mai sus, care, ca urmare a efectului său singular, merită o menţiune separată. În *Puterea Tăcerii*, don Juan ne spune că „...numai deghizat în femeie poate un bărbat să înveţe arta stalkingului" (VIII-88). Acesta mai serveşte şi ca un mod excelent de a exersa cele patru moduri ale stalkingului, care au fost deja puse în discuţie.

Exerciţiul constă în a vă deghiza (ca bărbat) în femeie atât de bine încât să fiţi pe deplin convingător pentru orice observator. Acţionând ca o femeie, trebuie să fiţi direct, inventiv, răbdător, dulce, calităţi care adesea se întâlnesc la femei. Din cauză că universul unei femei este un lucru total străin unui bărbat, este recomandat ca exerciţiul să fie practicat până la capăt, pentru „a obţine un cât de vag indiciu despre ce fel de fiinţă este o femeie" (VIII-88).

Ca femeie, dacă practicaţi acest exerciţiu, trebuie, în mod reciproc, să simulaţi comportamentul unui bărbat. Acest lucru ar implica descoperirea şi potenţarea faţetelor universului masculin, ca: fixitate mentală, competitivitate, preocupare pentru recunoaştere socială ş.a.

Trebuie menţionat că această tehnică îşi va pierde multe din efecte, în cazul în care va fi practicat într-un mediu „mai puţin solicitant", cum ar fi cercul de prieteni. Pentru ca acest exerciţiu să aibă valoare, trebuie făcut printre străini care, datorită disimulării dvs., or să creadă că au de-a face cu o femeie – în cazul unui stalker bărbat – sau cu un bărbat în cazul unei femei. Acest exerciţiu este unul care va produce invariabil o mişcare a punctului de asamblare.

17. OBSERVAREA TONALILOR

Modul în care este prezentat acest exerciţiu în *Poveşti despre Putere* (IV-137) pare probabil unul fantezist, pentru unii cititori. Dacă nu pot vedea oamenii ca pe nişte „ouă luminoase", probabil că practica le pare inaccesibilă. Există, însă, şi o variantă simplificată, pentru începători, care, foarte posibil, dă rezultate.

Începeți prin a alege un punct din care puteți observa discret un mare număr de oameni, care fac treburile lor obișnuie – o stație de metrou, un parc, o stradă, orice loc în care se găsește un număr mare de oameni. Ca stalker începător, trebuie să rămâneți relaxat și să observați pur și simplu oamenii, evitând să faceți judecăți sau speculații despre cum arată sau acționează ei; în schimb, încercați să simțiți/înțelegeți fiecare persoană pe care o observați. Oprirea dialogului interior, atunci când nu este indispensabil, este însă foarte de dorit. Repetați în minte cuvântul *nimic*, *nimic*, *nimic* iar și iar și veți avea tendința să țineți la distanță orice gând exterior. Sarcina dvs. cea mai importantă este să vă concentrați pe ceea ce înțelegeți de la fiecare persoană.

Printre altele, trebuie să percepeți la persoanele observate dacă au „un tonal bun" sau nu. În termeni mai obișnuiți, acest lucru înseamnă că persoanele în cauză au sau nu au o viață bună, au sau nu grijă de ele, sunt sau nu puternice și fericite. Ați fi cu adevărat norocos să întâlniți o persoană al cărei tonal este așa cum trebuie.

În acest caz, încercați să vorbiți cu acea persoană și să închegați o conversație, fără a expune natura acțiunilor dvs. Este bine să aveți o atitudine firească, evitând tendințele de a o „acapara" sau a încerca să stabiliți o relație cu aceasta, lucru care se poate totuși petrece în condiții favorabile – și numai dacă simțiți că povestea are o evoluție congruentă cu natura lucrului dvs. Trebuie să vă preocupați numai de coroborarea percepției dvs. prin interacțiune, rămânând tot timpul atenți, pentru a putea răspunde într-un mod adecvat la orice v-ar cere situația.

Va trebui doar să vedeți câți oameni sănătoși puteți întâlni.

CINCI

INACȚIUNILE SINELUI PERSONAL

DESTRUCTURAREA EGOULUI

Inacțiunea, în general, este strategia de bază pe care un vrăjitor o folosește pentru a accede la cealaltă realitate și sub care – în ultimă instanță – se află grupate diferitele tehnici, precum stalkingul și *visatul*. Inacțiunea sinelui personal este o zonă specializată din totalitatea tehnicilor cunoscute ca stalking. Se înțelege că tehnicile sunt practici special desemnate să destructureze egoul luptătorului, ca și să schimbe viziunea sa obișnuită asupra lumii – două fenomene care, după cum deja știm – au caracter de reciprocitate.

În timp ce tehnicile în general au tendința de a produce același rezultat, acest grup special de exerciții are un efect imediat și direct asupra experienței de viață a sinelui, asupra modului în care ne experimentăm pe noi înșine.

În *Călătorie la Ixtlan* (care, în opinia mea, este una dintre operele sale cele mai directe și mai accesibile, în termenii aplicării practice), Castaneda descrie trei forme principale ale inacțiunii sinelui personal: folosirea morții în chip de sfătuitor, pierderea importanței de sine, și eradicarea istoriei personale, care se efectuează în tehnici separate. Toate acestea pot forma ceea ce am numi în anti-psihiatrie destructurarea egoului[7]. O astfel de destructurare reprezintă o ușă către libertate pentru un războinic care a depus eforturi să ajungă în acest punct și, în același timp, o ușă către nebunie pentru omul obișnuit, care, în timpul unei crize emoționale, poate suferi accidental schimbări.

[7]v. David Cooper, *La Muerte de la Familia*, Barcelona, 1985.

SCLAVII UNEI DESCRIERI

Când spun „ego" mă refer la tot ce înţelegem atunci când spunem „eu". Ce este exact acest „eu"? Nu ştiu exact, simt ca şi când ar fi undeva în capul meu, în spatele ochilor. Dar ce e cu corpul? Eu simt că acesta nu este „eu", ci ceva pe care „eu" îl foloseşte; pentru transport, pentru a se arăta celorlalţi ş.a.m.d. De aceea mă refer ca la corpul „meu". Dar ce e, mai departe, cu energia? De exemplu, ce e cu câmpul de energie care este fiinţa mea şi se întinde dincolo de limitele pielii mele? Nimeni nu vorbeşte despre asta. Ca oameni obişnuiţi, în general nu concepem să considerăm energia drept parte a lui „eu."

Dacă egoul nu este corpul sau energia mea, atunci ce este? Din ce este alcătuit? Răspunsul absurd, dar adevărat, este: nimic. Dacă cineva se îndoieşte de asta, atunci lăsaţi persoana respectivă să caute răspunsul. Dacă disecăm un corp omenesc, o să găsim, printre multe altele, elemente precum inimă, plămâni, vene, sânge, glande, creier. Dar nu vom găsi nici un ego. Şi, de fapt, egoul nu se găseşte nici în trupul unui nou născut, nici în acela al unui om care a murit.

La aceasta, o persoană normală, cu raţiune, ar putea foarte bine răspunde: „Dar nu se poate! Egoul este nimic? Eu sunt nimic? Asta înseamnă că nu exist? Bineînţeles că exist! (iar cel supărat este egoul, iar nu persoana).

Răspunsul unei persoane cu raţiune, dar nu atât de normală, ar fi: „Foarte bine, presupun că exişti. Dar dacă eşti un „eu" (ego) şi atunci când spui „eu", nu te referi la corpul tău, atunci la ce te referi? Ce eşti? Ce este acel ceva care te face să îţi spui „eu"? Din ce eşti făcut?".

Iar aici sunt câteva răspunsuri tipice pentru o persoană normală:

- Ei, bine, de fapt cum aş putea să îţi spun? ...ah, ştiu!
- Sunt o persoană sinceră
- Sunt fiul mamei mele
- Sunt un soţ bun
- Sunt un leneş

- Mă tem de femei
- Sunt aşa, aşa, aşa.

Corect. Egoul este toate aceste lucruri, este această descriere (v. exerciţiul 22, Ego: portret verbal).

Cu siguranţă. Egoul este o descriere. Nimic altceva. Cuvinte, doar cuvinte. El nu are o realitate specifică. Şi mai mult, egoul este o masă specifică de nimic, a cărui cvasi-realitatc apare ca rezultat al insistenţei noastre de a acţiona ca şi când ar fi real.

Adevărul este că fiinţele umane nu sunt ceea ce este conţinut în descrierea egoului lor, deşi ele cred că aşa este, ceea ce le face să se comporte în acord cu descrierea. Acest lucru se manifestă în actele lor de zi cu zi, care sunt expresia activă a conţinutului descrierii pe care o numim ego.

Acest lucru poate fi dovedit numai prin practicarea inacţiunii sinelui personal. În „acţiunile" vieţii de zi cu zi, suntem aşa sau aşa. Putem face unele lucruri, nu şi altele. Cu toate acestea, cei care practică inacţiunea descoperă că sunt capabili să facă multe lucruri care înainte erau privite drept imposibile, din cauză că pur şi simplu ele nu erau conţinute în descriere; iar aceasta este, fără îndoială, un lucru bun.

A ACŢIONA DECIS

Putem acţiona în afara descrierii. Oricine se angajează esenţial într-o acţiune, nu în înţelegerea conţinutului descrierii care se numeşte pe sine „eu", întreprinde o „inacţiune a eului personal". Şi este cu adevărat posibil de aplicat. Mi-am dovedit-o mie însumi şi grupurilor de lucru. Nu a fost vorba despre puterea sugestiei, nici de imaginaţia mea. Este real.

Am fost educaţi să credem că egoul este singura noastră realitate, să credem că el este ceea ce suntem şi vom fi până la sfârşit. Am uitat că nu am fost mereu în acest fel. Am uitat că am fost cândva "fără formă", ceea ce ne-a făcut să ne simţim uimiţi, să vedem orice şi pe oricine ca pe o nouă descoperire, ca pe un mister. Am uitat misterul nostru şi al lumii pentru că ne-am obişnuit pe noi să credem că suntem ceva definit, cu limite definite (egoul). Şi am făcut asta cu orice şi oricine era în jurul nostru, dând forţă acelei

magii negre care înseamnă viaţa oamenilor moderni: a reduce dimensiunile a ceea ce nu putem concepe, ale misterului şi miracolului de a fi în viaţă, la un atât de mare nonsens. Şi a da frâu liber acestui nonsens. Ne-am făcut singuri prizonieri şi am numit asta „eu". Ce încântător! Avem deci de-a face cu un bărbat sau femeie cu „personalitate".

Dar am noutăţi pentru voi. Nu suntem condamnaţi să trăim ca ostatici ai descrierii. Ne putem destructura pe noi înşine, ne putem şterge istoria personală. Ne putem recâştiga libertatea.

DESTRUCTURAREA PSIHOTICĂ

Fenomenul nebuniei psihotice merită un scurt comentariu. Psihoza are de-a face cu o destructurare violentă a realităţii şi a egoului. Nu este vorba despre acele elemente psihotice „halucinante", care nu există. Ci, mai degrabă, despre perceperea unor lucruri care există, dar care sunt organizate psihic şi emoţional într-un fel care diferă de cel obişnuit. Există şi alte cazuri, în care se percep lucruri de care oamenii normali se detaşează inconştient, ceea ce are ca rezultat perceperea unei realităţi care pentru psihotici se dovedeşte în general dureroasă şi de multe ori autodistructivă. Această destructurare este experimentată ca o pierdere a certitudinilor legate de ceea este real, inclusiv a propriului ego, care şi-a pierdut simţul continuităţii ca urmare a „dezasamblării" realităţii sale. În acest punct, psihoticii vor avea serioase dubii cu privire la identitatea lor, din moment nu mai sunt siguri care erau caracteristicile originale ale egoului lor. Şi, cum egoul formează baza fundamentală a comportamentului, destructurarea lui este cea care face ca psihoticul să treacă drept ciudat şi incoerent.

Cu excepţia cazului în care boala se datorează unei tumori sau disfuncţionalităţi genetice, o persoană bolnavă este una care a intrat într-adevăr într-un proces necontrolat de destructurare a egoului, deşi nu conştient; iar el sau ea a intrat în acest proces din motive similare acelora ale unui luptător. Este vorba despre căutarea unei căi alternative de a fiinţa, de a respinge normalitatea bolnavă, al cărei preţ, atunci când nu este durere şi depresie, este plictiseala şi angoasa. Psihoticii se află într-o căutare disperată a libertăţii, o

condiţie datorată, la origine, unei mari şi nerezolvate crize existenţiale. Putem spune că el sau ea „simte periferic".

Dar această cale psihotică conduce undeva. Şi anume la eliberarea de o existenţă opresivă. Problema pentru psihotici este însă lipsa puterii necesare pentru a ajunge la destinaţia libertăţii[8].

DESTRUCTURAREA LUPTĂTORULUI

Calea către libertate pe care luptătorii o aleg este o cale care poate deopotrivă să îi ducă la nebunie, numai că ei fac asta fără să se piardă pe ei înşişi. Aceasta este ceea ce don Juan înţelege prin „nebunia controlată", despre care vorbeşte în Cealaltă Realitate. Şi în timp ce psihoticii se află în nebunie nu ca rezultat al unei alegeri, ci în afara posibilităţilor lor de control, luptătorii merg spre destructurarea egoului într-un fel armonios. Normalitatea lor dispare, dar în acelaşi timp energia, controlul şi sobrietatea sporesc. Ei cunosc „calea luptătorului" şi, punându-şi în ea toată încrederea, se folosesc de aceasta pentru a se mişca într-o lume de desfătare şi de mister. O lume a competiţiilor şi a luptelor, o lume a creaţiei. Pornind de la acest destin al lor controlat, luptătorii sunt capabili să se mişte în modul cel mai potrivit împreună cu restul societăţii, astfel încât ei sunt consideraţi „oamenii cei mai rezonabili".

Dacă observăm că nu ne-am născut cu un ego, dar ca adulţi avem unul, atunci în mod logic trebuie să îl fi dobândit pe parcurs. Am fost obligaţi să ne creăm unul, începând din copilărie şi sfârşind cu adolescenţa. Aşadar, dacă noi suntem cei care au muncit la formarea lui, avem şi posibilitatea de a-l distruge şi a crea altul în locul lui – unul creat de noi, în mod intenţionat. Din acest punct de vedere, stalkingul poate fi considerat arta de a reinventa sinele. Ca rezultat al inacţiunilor lor, stalkerii nu sunt sclavii unui singur mod de a fi. În schimb, ei sunt capabili să creeze noi moduri de a fi pentru a răspunde noilor situaţii, transformându-se pe ei înşişi ori de câte ori împrejurările sau simpla lor curiozitate o cer.

---

[8] Anti-psihiatrii au studiat psihoticii, astfel încât ei pot vorbi despre acest subiect într-un mod autorizat (v. David Cooper, Psiquiatria y Antipsiquiatria, Barcelona: Paidos, 1985).

EXERCIŢII INTRODUCTIVE DE CONŞTIENTIZARE A MORŢII

În societăţile aşa-numite moderne, una dintre acţiunile fundamentale pe care se bazează egoul individual – şi prin extensie „egoul" societăţii – este negarea morţii.

Suntem învăţaţi de foarte tineri să uităm că vom muri. Această uitare îndepărtează, în mod firesc, o parte a fricii noastre de necunoscut, dar în acelaşi timp ne încarcă nota de plată, şi aşa consistentă, a uitării în care am învăluit natura magică a vieţii.

Această negare a morţii, atât de răspândită la oameni, este predominantă în culturile europene şi în cele bazate pe cultura europeană. Dar acesta nu este nicidecum un lucru universal valabil. Conştiinţa morţii a fost una dintre valorile de bază care a guvernat viaţa oamenilor la nivel social, dar şi individual, în culturile precolumbiene de pe continentul american, în special pe aceea a vechilor tolteci.

Obiceiurile existente în culturile avansate din lume, de a face „asigurări de viaţă" şi credite pentru propria înmormântare, de a moşteni proprietăţi şi de a resimţi un şoc violent de câte ori auzim de moartea cuiva, sunt doar câteva exemple pentru a înţelege cât de departe am ajuns în a ne considera nemuritori. Religiile care vând tot soiul de paradisuri şi reînvieri, prin care după moarte urcăm la ceruri, joacă un rol fundamental în acea conspiraţie care ne ajută să uităm că suntem muritori. Deşi acest fenomen nu se întâlneşte numai în Vest, acesta se distinge prin faptul că foloseşte logica consumismului, ceea ce face ca negarea realităţii morţii să fie mai eficientă şi să acţioneze, cumva, mai empatic. A face donaţii bisericilor – un act consumist la bază – este, de pildă, mai mult sau mai puţin conştient, o cale de a ne cumpăra „o părticică de rai". Putem vedea elemente precum reîncarnarea ca fiind foarte interesante, atunci când anumite aspecte ale religiilor orientale precum hinduismul sau yoga pătrund în lumea Vestului, în timp ce alte aspecte mai subtile, ca liniştea interioară sau practicarea unei vieţi simple trec aproape neobservate.

Suntem gata să plătim un preţ oricât de mare pentru a ne păstra credinţa că suntem nemuritori.

Pare ciudat că am învăţat să uităm episodul inevitabil al vieţii noastre: faptul morţii. Moartea este misterul, necunoscutul, iar noi am fost învăţaţi să ne temem de mister şi de necunoscut.

La rădăcina acestor lucruri se află egoul, care se teme de moarte, şi pe bună dreptate. Pentru că în faţa morţii, egoul este redus la ce este de fapt: nimic. *Moartea nu este negarea vieţii, ci mai degrabă negarea egoului. Viaţa, pe de altă parte, este susţinută de moarte.* Viaţa corpurilor noastre este susţinută de moartea plantelor şi a animalelor, exact aşa cum trupurile noastre le vor servi acestora drept hrană, după moartea noastră. Astfel, egoul şi moartea sunt noţiuni antitetice, iar conştiinţa morţii reprezintă o cale care ne duce – în viaţă fiind – până dincolo de graniţele egoului.

În timp ce egoul nu ştie să lucreze cu moartea, corpul nostru, fiind un câmp de energie, deţine o cunoaştere intrinsecă a adevăratului său destin. Celălalt sine al nostru poate lucra direct cu misterul şi interacţiona cu necunoscutul, fără interpunerea acelei neînţelegeri care vine din partea raţiunii. Conştiinţa morţii este aşadar o uşă către conştiinţa vieţii: suntem fiinţe luminoase. Suntem câmpuri de energie, iar nu egouri.

Conştiinţa acestui lucru poate fi aflată numai în afara lumii cuvintelor. Ca şi în recapitulare, avem aici de-a face cu memoria trupului, iar aceasta este mai aproape de a simţi decât de a raţiona.

Dacă ideea nemuririi este una dintre bazele „acţiunilor" structurale ale oamenilor obişnuiţi, atunci „inacţiunea" corespunzătoare – conştiinţa moţii – este una din tehnicile fundamentale ale căii luptătorului.

Iar alături de acţiunile făcute în ideea nemuririi se află majoritatea acţiunilor consumatoare de energie ale egoului şi rutinele acestuia. Importanţa sinelui, de exemplu, este posibilă numai dacă ne simţim nemuritori. Acţiunile noastre cele mai obişnuite par monstruoase atunci când le privim în lumina mortalităţii noastre. Din cauză că ne simţim nemuritori, ne permitem:

- Să amânăm, pentru un mâine inexistent, lucruri pe care le putem face doar astăzi.
- Să ne reprimăm afecţiunea, negându-i expresia şi uitând că singurul moment pentru a atinge, a mângâia sau a

merge împreună este astăzi, un moment care în orice caz va fi scurt.

- Să nu vedem frumosul şi să învăţăm în schimb să vedem totul ca fiind „urât" (să ne închipuim frumuseţea unei flori pentru o persoană care nu o mai poate aprecia)
- Să ne apărăm imaginea pe care o avem despre noi
- Să ne complăcem în a simţi ură, ranchiună, jignire, micime
- Să ne facem griji în legătură cu unele lucruri, până la depresie şi angoasă
- Să ne deplângem, să ne simţim nerăbdători sau învinşi.

Cei care sunt conştienţi de moartea lor nu îşi vor îngădui să îşi consume singurul lor timp, scurt şi de neînlocuit, cu emoţii atât de dăunătoare. Cei care îşi conştientizează moartea, aşadar, sunt luptători care fac din fiecare acţiune o provocare: provocarea de a savura în fiecare clipă esenţa vieţii; provocarea de a trăi fiecare moment cu demnitate, aşa cum le-o permite impecabilul puterii lor. Muritorii se bucură de fiecare moment preţios, deoarece ei ştiu perfect că moartea e pe urmele lor şi că întâlnirea cu ea se va produce fără greş. Şi, cum aripa morţii îi poate atinge în orice clipă, luptătorii se dau pe ei înşişi morţii, luând fiecare acţiune ca pe ultimul act pe care îl fac pe Pământ (III-101). Şi dau, aşadar, ce au mai bun.

Acţiunile fiinţelor care – în lumina inevitabilei morţi – dau ce au mai bun, au o putere specială, au forţa şi savoarea pe care nu le întâlnim la acţiunile repetitive ale unui nemuritor. Luptătorii fac din conştiinţa morţii lor inevitabile piatra unghiulară a cunoaşterii şi a luptei pe care o duc. În loc să creadă în lucruri de valoare şi în idei abstracte, care le-ar da o idee falsă despre destinul lor, ei îşi sprijină cunoaşterea pe un fapt din viaţă care se va petrece cu siguranţă: moartea.

Aşa cum am mai menţionat, a atinge conştiinţa inevitabilei morţi nu este o chestiune de reflectare. Şi nici nu este un concept mental, ci mai degrabă un fenomen de conştiinţă a corpului. Conştiinţa morţii îşi are sediul în partea stângă a conştiinţei; ea este unul din

aspectele conștiinței celuilalt sine, și poate fi recuperat numai prin practica „inacțiunii".

O formă de inacțiune care poate fi folosită pentru salvarea acestei conștiințe este a o lua drept sfetnic, în timp ce aceasta ne oferă și oportunitatea de a lucra cu aspecte care au legătură cu viața de zi cu zi, dintr-o perspectivă mai sobră, mai eficientă și mai realistă decât cea a unei persoane obișnuite.

TEHNICI

Inacțiunile sinelui personal sunt organizate în trei tehnici de bază (conștiința morții, ștergerea istoriei personale, eliminarea importanței sinelui), din care derivă mai multe aplicații practice.

18. MOARTEA CA SFETNIC (III-43)

În momentele în care vă simțiți nemulțumit de viață, pe punctul de a vă prăbuși, amintiți-vă de moarte. Stați câteva momente în afara curgerii evenimentelor vieții cotidiene, analizați realitatea situației și măsurați-o cu faptul morții dvs. Inevitabile.

Acest lucru este util în special în momentele în care importanța sinelui dvs. își permite ca, printr-unul din procedeele sale, să preia controlul asupra persoanei dvs.: simțiți milă de sine; simțiți că pierdeți ceva de preț; vă simțiți jignit sau simțiți nevoia de răzbunare; sunteți legat de ceva ce, în realitate, ați pierdut; sunteți malițios și negați dragostea; vă temeți; vă este teamă să acționați în acord cu cele mai tainice dorințe ale dvs. Sunt momente în care e bine să vă uitați în ochii întunecați ai morții și să îi cereți sfatul. Aveți nevoie de controlul necesar pentru a privi lucrurile în lumina morții – care vă așteaptă – și a considera acea situație ca pe ultimul dvs. act înaintea morții. Când moartea va elimina orice micime și orice teamă, când moartea va pune totul la locul lui, într-o perspectivă adecvată, numai atunci veți putea vedea că, puse alături de moarte, problemele cotidiene pălesc. Sunteți în viață; iar moartea vă așteaptă. Este singurul lucru care are importanță. Restul sunt numai banalități.

EXERCIŢII INTRODUCTIVE DE TREZIRE A CONŞTIINŢEI OSATURII

Exerciţiile practicate în cadrul grupurilor noastre de lucru care s-au dovedit foarte folositoare în a atinge conştiinţa morţii sunt acele exerciţii numite conştiinţa osaturii. Acestea s-au născut din inspiraţia unuia dintre coordonatorii care au lucrat cu noi, muzicianul German Bringas, după ce a citit „*Scheletul*" lui Ray Bradbury. Bringas a descoperit acolo idei pentru a da naştere la noi exerciţii. Practicându-le, le-am descoperit forţa şi am continuat să lucrăm cu ele, creând şi altele. În cele ce urmează sunt redate câteva forme în care noi le-am practicat.

19. TREZIREA SCHELETULUI

Aceste exerciţii se vor efectua noaptea, în grup sau individual:

1. Alegeţi o zonă deschisă, în exterior. Dacă exerciţiul se efectuează în grup, va trebui ca o persoană să fie conducătorul grupului
2. Toţi participanţii trebuie să fie complet relaxaţi şi imobili
3. Apoi, aproape imperceptibil la început, începeţi să vă mişcaţi. Faceţi la început mişcări mici, dintr-un deget. Treceţi gradual la celelalte degete, la palmă, la mâini s.a., până ce întreg corpul se va mişca uşor. Încercaţi să fiţi conştient psihic de corpul dvs. În fiecare moment.
4. Începeţi să faceţi mişcări similare unei treziri, dar din poziţia stând în picioare. Mişcaţi-vă încet la început, accelerați gradual, aproape imperceptibil. Respiraţi coordonat cu mişcările, concentrându-vă pe senzaţiile fizice ale corpului. După cca. 15 minute, măriţi viteza, până la efortul şi viteza maximă. În momentul de dinaintea maximului efort, fiţi o clipă atenţi –acesta este adevăratul catarsis.
5. În momentul catarsisului, eliberaţi un strigăt, care va întări ceea ce simţiţi, rămânând în tot acest timp într-un contact conştient cu corpul.

6. După ce aţi strigat, începeţi să reduceţi viteza, din nou foarte încet, aproape imperceptibil. În acest punct, conştiinţa corpului ar trebui să fie foarte clară. Trimiteţi această conştiinţă spre oasele întregului corp, încercând să le simţiţi. Acum ar trebui să vă simţiţi ca şi când nu aţi fi altceva decât schelet. Din această stare, reduceţi mişcările gradual până ce rămâneţi iarăşi imobili.
7. Lăsaţi-vă încet în jos, într-o poziţie aproape şezând, cu palmele pe pământ, aşezate între picioare, într-o postură cam ca aceea a unei maimuţe.
8. Acum începeţi să adânciţi conştiinţa osaturii dvs., vizualizând un schelet într-o poziţie ca a dvs. În acest moment, ar trebui să vă simţiţi capul ca şi când ar fi un craniu. Sunteţi o fiinţă făcută din piatră albă. Sunteţi un schelet, o fiinţă misterioasă care priveşte lumea cu curiozitate şi cu mirare. Respiraţi adânc. Imaginaţi-vă că ochii dvs. sunt două găuri negre şi adânci, privind infinitul. Rămâneţi în poziţia ghemuit până când senzaţia de schelet devine foarte clară.
9. Pe deplin conştient ca schelet, începeţi să vă mişcaţi foarte încet. Mai întâi ridicaţi-vă şi apoi începeţi să vă mişcaţi – faceţi trei paşi înainte şi trei înapoi, pentru a vedea lumea aşa cum ar vedea-o un schelet. Percepeţi-i pe ceilalţi din grup tot ca pe nişte schelete.

20. A ATINGE SCHELETUL

Acest exerciţiu se face în pereche. Urmând toţi paşii de mai sus, staţi faţă în faţă cu un partener; cu ochii închişi, începeţi să atingeţi structura osoasă a partenerului, care va rămâne imobil. Încercaţi să simţiţi, prin atingeri, forma şi senzaţia craniului şi a restului oaselor.

Încet, cu mişcări curioase şi uşoare, atingeţi cutele pielii din jurul ochilor, nasului, cranului, dinţilor, forma gurii, clavicula, umărul, coastele şi aşa mai departe. Folosiţi simţurile tactile şi încercaţi să „vizualizaţi" scheletul din faţa dvs. Imaginaţi-vă pe voi înşivă ca pe un schelet care atinge un alt schelet; persoana din faţa dvs. se va concentra pe adâncirea conştiinţei scheletului ei/lui. Acordaţi acestui exerciţiu cca. 20 minute.

21. DANSUL SCHELETULUI

Este cel mai bine ca exerciţiul să fie făcut cu un fundal muzical adecvat, de preferat fără cuvinte şi de aşa natură încât să invite la concentrare şi senzitivitate, o melodie care transmite un sentiment de mister şi de frumuseţe. Există o variantă a celor două exerciţii de mai sus, în care, după ce s-au urmat toţi paşii indicaţi, inclusiv atingerea osaturii celor doi parteneri, muzica începe, iar cei doi încep să danseze. Dansaţi într-un mod liber, folosind mişcarea pentru a vă exprima sentimentul trăirii, ca schelet care se află în această lume. Vraja care face ca scheletul să stea în picioare este un scurt moment magic din viaţă. Acel magic care dă viaţă pietrei albe, iar când se retrage lasă piatra la fel de nemişcată, ca şi mai înainte. Scheletele dansează pentru acest magie şi pentru umbrele printre care se mişcă. Exerciţiul durează între 10 şi 20 minute.

Comentariu asupra tehnicii

Aceste exerciţii trebuie făcute în întuneric. Practicaţi-le, pentru cele mai bune rezultate, într-o zonă nelocuită, cum ar fi o pădure, un deşert sau un câmp deschis. Fundul unui canion sau albia unui râu secat ar fi excelente în acest scop. De asemenea, este mai uşor de practicat în nopţile cu lună plină. Ar fi bine totuşi ca locurile situate lângă ocean să fie evitate. De asemenea, este bine ca exerciţiile să fie coordonate de cineva, care să iniţieze fazele lor, să pornească muzica şi să rostească fraze care să le fie de ajutor participanţilor. Firește că întreruperile exerciţiului sau prezenţa unor străini trebuie evitate.

EXERCIŢII INTRODUCTIVE PENTRU ŞTERGEREA ISTORIEI PERSONALE

Ştergerea istoriei personale este poate cea mai generală inacţiune a sinelui personal, din moment ce, într-un fel sau altul, aceasta cuprinde toate tehnicile inacţiunii. Prin aceasta se asigură sfârşitul relaţiei cauză/ efect dintre prezent şi trecut.

Sugerându-i lui Carlos că îşi şterge istoria personală (III-26), don Juan se referea nu numai la necesitatea ca don Carlos să îşi schimbe modul de viaţă şi de a fi, ci şi la posibilitatea ca această schimbare să rupă, de facto, determinările pe care le exercită asupra sa trecutul său, numit de vrăjitor „istoria lui personală".

Ideea ne pare ciudată, dar nu numai pentru că suntem obişnuiţi să gândim la trecut ca la ceva care formează baza prezentului, ci şi pentru că avem tendinţa de a privi trecutul ca pe ceva ce nu poate fi schimbat, ceea ce bineînţeles că ne oferă o scuză perfectă pentru a nu-l schimba. În lucrul cu grupurile mele, sunt surprins în continuare de oameni care repetă că vor să se schimbe, în timp ce fac tot posibilul să rămână la fel. În majoritatea cazurilor, ei îşi justifică trecutul. „Pentru că nu am învăţat niciodată să mă disciplinez". „Pentru că am fost întotdeauna slab". „Este din cauză că am fost prea protejat de părinţi". Pentru că, pentru că... şi acest „din cauză că" are mereu legătură cu trecutul.

A şterge istoria personală este o posibilitate care ţine de magie, greu de explicat folosind logica raţională. Ştergeţi trecutul – nu încercaţi să îl depăşiţi, pur şi simplu ştergeţi-l! Acest lucru nu înseamnă că putem şterge fapte trecute din viaţa noastră. Este vorba mai degrabă despre a rupe relaţia pe care o avem cu ele, ale căror moduri de exprimare cele mai des întâlnite se află în modul în care existăm şi trăim.

Dacă istoria personală este principalul obstacol în calea schimbării, atunci puterea de a o şterge reprezintă uşa către libertate.

Rezistenţa manifestată la a ne comporta în alt fel vine din convingerea că nu suntem capabili să facem ceva în afara „inventarului" acţiunilor trecute. Ne opunem schimbării. Şi când încercăm să ne schimbăm, vedem că istoria personală este obstacolul major care ne stă în cale. Familia şi prietenii se opun şi ei schimbării noastre; fiind atât de familiarizaţi cu istoria personală, ei nu vor accepta să acţionăm în afara dictatelor ei. Întâlnirea cu necunoscutul pune problema lui „a nu şti cum să ne comportăm în faţa a ceva pentru care nu avem un exerciţiu adecvat" şi, prin urmare, evităm orice acţiune, orice reacţie.

Îmi vine în minte un exemplu mai degrabă dramatic: acum câţiva ani, am avut printre practicanţi o tânără de 19 ani, cu o viaţă plină de probleme – dependenţă de droguri, alcoolism, lipsa unei slujbe, comunicare proastă cu familia ş.a. Am găsit-o într-o depresie

cu accente sinucigaşe şi foarte neputincioasă în faţa obiceiurilor ei autodistructive. Cu ceva timp şi muncă, a reuşit să depăşească aceste probleme. S-a luptat pentru schimbare, a renunţat la alcool şi la droguri, a găsit o slujbă şi, puţin câte puţin, energia ei s-a revigorat. Cu toate acestea, în urma schimbărilor, problemele de acasă s-au agravat. Lupta a devenit aşadar mai greu de dus pe terenul de acasă. Mi-a vorbit într-un rând despre o dispută pe care a avut-o cu fratele ei mai mare, care i-a reproşat că se comporta ciudat. Familia nu ştia unde îşi petrece timpul, cine erau noii ei prieteni, nici motivul schimbării sale bruşte. Erau atât de obişnuiţi să o considere „incorigibilă", încât schimbarea ei neaşteptată şi misterioasă le-a cauzat îngrijorare. Nu o puteau ierta. Fratele ei spunea „Ce se întâmplă cu tine? Ai înnebunit! Nu te mai înţeleg! Înainte era mai bine: prefer să fii alcoolică şi dependentă de droguri decât nebună". Aşa că a optat pentru independenţa ei şi şi-a urmat calea.

Lupta pentru ştergerea istoriei personale este o luptă nu numai cu unele elemente din interiorul fiinţei noastre – care pot conferi siguranţă prin menţinerea egoului într-o anume realitate, plăcută sau nu, dar cel puţin familiară – dar şi cu istoria asimilată de apropiaţii noştri şi cărora le conferă, de asemenea, siguranţă. Nu este nimic mai ameninţător pentru ego decât să avem de-a face cu o persoană pe care nu o putem clasa. Istoria personală ne oferă mai multe etichete, prin care ne definim propria persoană, reducându-ne singuri la câteva caracteristici. La fel, îi clasificăm şi pe cei din jurul nostru cu aceleaşi etichete care ne sunt familiare, pe care le deducem din istoria lor personală, reală sau imaginară. Din moment ce nu putem lucra cu misterul, preferăm să avem de-a face cu etichete. Aşadar, nimic nu ne va surprinde. Cu cât clasificăm mai repede oamenii, cu atât suntem mai siguri de noi.

Don Juan îl avertizează pe Carlos că, dacă vrea să se elibereze de legăturile cu ceea ce gândesc ceilalţi despre el, trebuie să înceapă cu ştergerea lui proprie, creând în jurul lui o pâclă, care îl va transforma într-o fiinţă misterioasă şi imprevizibilă. Iar această strategie nu se îndreaptă numai către lumea exterioară. Trebuie să ne ştergem pe noi înşine până în punctul în care şi noi devenim un mister, chiar şi pentru noi înşine. Cea de-a treia percepţie a stalkerilor îi face să se considere pe ei înşişi tot ca pe un mister, alături de celelalte mistere ale lumii.

Pierderea siguranţei acelei persoane despre care credem că suntem noi, aceea care vine din istoria personală, este identică şi

reciprocă cu pierderea certitudinii legate de ceea ce în mod normal considerăm a fi lumea reală. Găsim din nou că realitatea egoului şi realitatea externă nu sunt nimic mai mult decât descrieri. Procesul de ştergere se aplică aşadar nu numai istoriei personale, ci şi descrierii noastre obişnuite a lumii.

Câmpul de luptă care se află dincolo de această descriere este domeniul necunoscutului, acela în care nimic nu este scris dinainte; nu este sinele lumii. Este locul în care putem crea, alege sau fi orice altceva dorim să fim. Este domeniul libertăţii.

22. EGO: UN PORTRET VERBAL

Această tehnică este un exerciţiu individual util, care funcţionează foarte bine ca pregătire pentru diferite tipuri de inacţiuni ale sinelui personal, cum ar fi inacţiunile individualizate. Aceasta constă într-un portret scris, pe cât se poate de realist, al persoanei şi al modului dvs.de viaţă, dar la persoana a treia, ca şi când ar fi vorba despre altcineva. Acesta ar conţine următoarele :

- Nume
- Vârstă
- Caracteristici fizice
- Mod de a se îmbrăca
- Mod de a fi
- Starea sănătăţii
- Locuri frecventate
- Locuri evitate
- Stările cele mai frecvente
- Tipurile de oameni pe care îi atrage
- Tipurile de oameni evitate
- Tipuri de muncă făcute în trecut, munca pe care o face în prezent
- Caracteristici ale vieţii emoţionale
- Felul imaginii pe care o proiectează în lume
- Obiceiuri zilnice
- Obiceiuri care ţin de structura internă (repetări ciclice)
- Modul de a vorbi
- Teme de conversaţii
- Moduri de petrecere a timpului liber
- Moduri de abordare a sexualităţii

- Situaţia economică
- Calităţi majore
- Defecte majore
- Cele mai bune lucruri făcute
- Cele mai rele lucruri făcute
- Cele mai bune lucruri care i s-au întâmplat
- Cele mai rele lucruri care i s-au întâmplat

Comentariu asupra tehnicii

Este foarte important să facem o descriere la persoana a treia, iar aceasta să fie cât mai obiectivă şi bazată pe fapte, cu totală detaşare, ca şi când ar fi vorba despre altcineva, cu care nu avem niciun fel de relaţie. Dacă această descriere se face conştiincios, vom obţine foarte uşor o descriere a egoului nostru şi fără nici un dubiu că egoul nu este altceva decât o descriere, pe care am cultivat-o prin acţiunile noastre. În momentul în care ne dedicăm practicării inacţiunii, ceea ce cunoaştem în mod normal a fi „eu" se reduce la dimensiunile sale adevărate: o descriere – precum cea pusă pe hârtie – care poate fi modificată sau aruncată.

23. A ÎNCEPE SĂ NE ŞTERGEM PE NOI ÎNŞINE

Primele instrucţiuni ale lui don Juan cu privire la ştergerea istoriei personale (III-31) pot servi ca exerciţii de început pentru toţi cei interesaţi să depăşească graniţele acestei istoriii.

1. Nu dezvăluiţi, în mod automat, celor din jur ceea ce faceţi, dacă acest impuls vine din dorinţa egoului de a se confirma pe sine, întărind astfel tocmai istoria personală
2. Începeţi prin a avea de-a face nu numai cu cei pe care îi cunoaşteţi, interacţionaţi cu oameni care nu v-au clasificat conform unui trecut comun
3. Evitaţi să explicaţi şi să justificaţi tot ce faceţi şi refuzaţi cu tact pe oricine vă cere o explicaţie.
4. Nu dezvăluiţi nimănui ce intenţionaţi să faceţi. Nu este bine să vă ascundeţi, dacă toată lumea ştie că ascundeţi ceva.

24. A VĂ SPUNE MINCIUNI (III-213)

Această tehnică a înşelării conştiente a propriei persoane, ca formă de inacţiune, s-a dovedit foarte eficace în special pentru eliberarea sinelui de acele aspecte din istoria personală care reduc stima de sine– acelea care ne înfăţişează cu o imagine „oribilă". Acelor persoane care manifestă un nivel crescut de autodepreciere, le recomand să se gândească că sunt cei mai răi oameni în viaţă.

1. Începeţi prin a face un inventar al gândurilor dvs.(ca în procedura de stalking pentru determinarea consumului de energie, exerciţiul nr.1) pentru o perioadă de opt zile. Dacă autonegarea v-a adus într-o stare oarecum de criză, trei zile vor fi totuşi de ajuns.
2. Pe partea opusă listei cu gândurile negative, scrieţi atribute ca:

ADEVĂR	MICIUNI
Sunt invidios	Sunt bucuros să văd alţi oameni fericiţi
Nu am o voinţă puternică	Termin toate lucrurile pe care le încep
Îmi reprim sentimentele	Sunt liber să exprim ce simt
Sunt urât şi neatrăgător	Sunt cu adevărat atractiv
Mi-am dezamăgit familia	Am satisfăcut aşteptările familiei în ceea ce mă priveşte
Mă tem de eşec	Mă simt puternic, o să câştig.

3. Timp de una-trei săptămâni (în funcţie de gravitatea cazului) repetaţi-vă aceste neadevăruri cât de des puteţi. Gândiţi-vă că nu sunt minciuni, ci adevăruri. Dacă vi se iveşte ocazia, spuneţi şi altcuiva aceste lucruri pe care vi le repetaţi, fără să îi dezvăluiţi, bineînţeles, că nu este adevărat. Aceste minciuni vor fi primul lucru pe care îl

veţi face dimineaţa şi seara înainte de culcare, cu voce tare, privindu-vă în oglindă. Nu trebuie să conteze că ştiţi că nu este adevărat.

Comentariu asupra tehnicii

Această practicare a lui „a ne spune minciuni" nu numai că va creşte nivelul încrederii în sine, dar va aduce şi o reducere a reprimărilor mentale. Iar dacă este întreprinsă în combinaţie cu o strategie generală de stalking, tendinţa de a ceda autocriticii poate dispărea şi ea. Aceasta nu este, după cum ar putea crede unii, o spălare a creierului sau o chestiune de autosugestie, din moment ce practicantul nu ia minciunile drept adevăruri. Exerciţiul angajează mai degrabă atenţia într-o acţiune diferită de acţiunea obişnuită. Atunci când practicantul este capabil de a le percepe pe *ambele* ca nefiind reale, el se va putea dispensa de ambele.

25. SCHIMBAREA ASPECTULUI

Aceasta este o variantă a tehnicii "Deghizări" şi constă în schimbări mai mult sau mai puţin importante ale aparenţelor, rămânând în paralel funcţional în viaţa de zi cu zi. Deşi imaginea se schimbă radical, practica nu trebuie dusă la extrem. În continuare sunt expuse câteva moduri de a aplica acest exerciţiu:

1. Alegeţi o faţă nouă. Dacă aveţi suficientă energie, puteţi să vă schimbaţi în acel cineva care reprezintă tot ce aţi vrut să fiţi. Deghizat în această nouă persoană, puteţi îndrăzni să faceţi lucruri pe care întotdeauna aţi dorit să le faceţi, dar nu v-aţi permis.
2. Schimbaţi-vă înfăţişarea: haine, stilul de a vă aranja părul, modul de a vă mişca
3. Schimbaţi-vă personalitatea: modul de a vorbi, locurile pe care le frecventaţi, modul de a răspunde la stimuli
4. Practicaţi noul rol pe perioade determinate, mărindu-le treptat şi devenind mai abil în a-l aplica până vă identificaţi mai mult cu noua faţă.

În continuare sunt date câteva exemple de schimbări implicite : un membru al unei bande de stradă care se spală, îşi tunde părul, începe să se îmbrace curat şi să meargă din nou la şcoală, învaţă bine şi devine primul din clasă ; un om de afaceri foarte ocupat şi totodată foarte interesat de famile care, lăsând deoparte afacerile, îşi ia copiii într-o excursie la ţară ; un tip dintr-o cultură de tip hippie care se îmbracă precum un tânăr manager, cu costum şi cravată.

EXERCIŢII INTRODUCTIVE DE RUPERE A RUTINEI

« Ruperea rutinei vieţii » (III-87) este una din tehnicile de bază folosite pentru ştergerea istoriei personale; o menţionez aici ca urmare a importanţei şi a posibilităţilor mai largi pe care le oferă, dar şi pentru a sublinia relativa uşurinţă cu care poate fi aplicată în viaţa de fiecare zi. Aceasta constituie unul din cele mai rapide moduri de destructurare a egoului şi, eventual, de a opri lumea.

Fiinţele omeneşti, ca şi animalele, sunt creaţii ale rutinei. Stabilim totul: ce mâncăm, locurile pe care le frecventăm, acelea în care dormim. Ceea gândim, vorbim, ce dorim şi urâm, chiar şi modul în care ne exprimăm sentimentele, toate au fost convertite în rutină. Când ajungem pentru prima dată undeva, ne alegem imediat un loc care va fi « al nostru ». Dacă este vorba despre un scaun, vom avea tendinţa de a ne aşeza mereu pe acel scaun.

Rutina este cea care ne face vulnerabili. Orice observator ne va putea detecta obiceiurile rutiniere, ceea ce îi va putea permite să construiască cele mai potrivite capcane pentru a transforma o persoană cu obiceiuri fixe într-o pradă.

Rutina vieţii nu este un lucru tocmai exterior, ca mersul la serviciu, mâncatul la anumite ore, a dormi la aceeaşi oră în acelaşi pat. Încercaţi să vă gândiţi şi la modurile repetitive de a ne comporta, pe care le aplicăm la tot ce facem. Ne facem, de pildă, o idee despre dragoste (de obicei oarecum deformată), pornind în principal de la părinţi; ca adulţi, încercăm să reproducem această idee, împreună cu toate noţiunile noastre deformate despre aceasta. Putem schimba partenerii, dar procesul se repetă. Înclinaţiile noastre către succes sau eşec, crizele ciclice sunt expresii ale rutinei din viaţa noastră, care e o manifestare a istoriei personale. Acesta este motivul pentru

care avem tendința de a întâmpina aceleași probleme în viață – viața care nu are altceva decât repetări, urmând același drum, iarăși și iarăși, până ce devenim prea bătrâni și obosiți să continuăm cu aceste vechi obiceiuri. Așa că atunci ne întindem pur și simplu și murim.

Luptătorul, pe de altă parte, preferă libertatea nemărginită de a nu avea rutină – de a nu ști precis ce urmează să se întâmple; de a descoperi, la fiecare început de zi, atunci când se privește în oglindă, o persoană nouă.

Vânătorii își pot prinde foarte ușor prada dacă îi cunosc obiceiurile. Dar există acele animale magice care nu pot fi prinse și a căror magie vine din faptul că viețile lor sunt eliberate de rutină. Tot așa, ființele omenești lipsite de rutină se transformă în ființe magice.

Rutina poate fi „demascată" prin exerciții de stalking, ca recapitularea și lista de gesturi consumatoare de energie. Odată detectată rutina, îi putem aplica diferite tehnici.

26. OBICEIURI DE STALKING

Uneori este foarte greu să sistăm rutina, din moment ce ea este cea care dă sens vieții noastre de oameni obișnuiți. Este de ajuns să ne gândim la obiceiurile noastre – supărări, mânie, autocompătimire, fumat, mâncat după poftă, întârzierile acasă, ca să realizăm enorma dificultate pe care stoparea lor ar implica-o. Dacă avem însă o strategie, acest lucru nu este imposibil.

Principala strategie a stalkerului este aceea că noi ne vânăm chiar pe noi, ne vânăm de fapt obiceiurile. Și facem asta prin observarea tăcută a manifestărilor lor. Astfel, putem observa cum obiceiurile și acțiunile noastre fac parte din comportamentul nostru de zi cu zi. Iar acțiunea, ca orice mecanism automat, are nevoie, ca să funcționeze, de toate părțile ei. Dacă vreți așadar să sistați un obicei, în loc să încercați să vă autodeterminați să îl stopați, mai simplu este să eliminați o componentă a sa; astfel, el nu se va mai repeta.

Pentru a face aceasta, trebuie să studiați toate componentele unui obicei, care sunt indispensabile repetării lui. Un exemplu obișnuit este acela al unui bărbat care vorbește cu soția lui. Să admitem că el a studiat acest obicei folosind tehnicile stalkingului și a descoperit că acesta constă din componentele:

- Subiectul conversaţiei
- Soţia sa
- Oboseala după o zi de muncă
- Discuţia
- A spune cel puţin o dată „greşeşti, dragă" soţiei sale
- Concentrarea pe un aspect negativ din viaţa soţiei sale
- A se apăra de critici venite din partea ei

Această informaţie ne arată multele moduri diferite în care el poate „dezarma" acest obicei:

- A nu fi de faţă
- A o trimite pe soţie să rezolve o treabă
- A schimba serviciul cu unul mai puţin stresant, pentru a evita oboseala
- A simula o durere de dinţi, pentru a nu vorbi
- A schimba pe „Greşeşti" cu „Ai dreptate" (deşi poate părea absurd)
- A se concentra pe un aspect pozitiv din viaţa ei, nu pe unul negativ
- A nu se apăra; să îi spună mai degrabă că are dreptate.

Un alt exemplu ar putea fi fumatul. Lista ar include ţigări, chibrituri, timp, lipsa exerciţiului fizic, lipsa unei respiraţii profunde, lipsa relaxării, stres. În loc să vă forţaţi să renunţaţi la fumat, veţi dezvolta obiceiul de a urca pe munte; fumatul va dispărea de la sine.

Nu este nevoie să eliminaţi toate elementele unei „acţiuni"; eliminaţi pur şi simplu un singur element şi obiceiul nu se va mai produce. Prin stalking, orice rutină poate fi „dezarmată", prin eliminarea unuia singur dintre elementele sale esenţiale.

27. INACŢIUNI INDIVIDUALIZATE

Aceasta este una dintre cele mai „potente" tehnici din zona exerciţiilor de stalking şi implică o inacţiune special desemnată, a cărei natură este deosebit de „devastatoare" pentru egoul practicantului. Natura sa revelează ceea ce egoul este cu adevărat: o descriere, lucru care bineînţeles că are un mare efect asupra importanţei de sine.

Putem vedea aici o dată în plus relaţia strânsă dintre diferitele tehnici puse până acum în discuţie şi dificultatea pe care o întâmpinăm în încercarea de a le include într-o singură categorie – în special acelea care au legătură cu stalkingul în general şi cu inacţiunile sinelui personal în particular. Recapitularea, salvarea energiei, conştiinţa morţii, ştergerea istoriei personale, pierderea importanţei de sine toate sunt elemente ale acestor eforturi care se întrepătrund, pentru atingerea unui singur obiectiv: deplasarea punctului de asamblare şi acceptarea libertăţii pe care o astfel de mişcare o implică.

Conţinutul descrierii, care este acel lucru la care mă refer când spun „eu", este o poziţie specifică a punctului de asamblare. Dacă acesta se mişcă, descrierea se năruie, iar egoul este „stopat". În acest moment devenim conştienţi de adevărata noastră natură: suntem fiinţe luminoase, capabile de a crea orice lucru. Realitatea egoului este în schimb o iluzie.

În acţiunile individualizate, facem un efort de a crea deliberat o iluzie distinctă de istoria personală a egoului. Cu o forţă suficientă, această nouă iluzie o poate înlocui pe cea veche, făcându-se pe sine ca şi reală, în graniţele vieţii de zi cu zi.

Acest exerciţiu poate fi deprins prin faze avansate ale exerciţiilor de înţelegere a aparenţelor, ca „Deghizarea" şi „Schimbarea Aspectului". Exerciţiul începe cu tehnica 22 – egoul: un portret verbal, despre care am vorbit deja. Odată ce v-aţi completat portretul, îl puteţi folosi ca pe o referinţă în a alege şi a desemna o acţiune individualizată pentru dvs. Apoi, pornind de la persoana descrisă în portret, întrebaţi-vă cu obiectivitate: Ce fel de activitate ar fi cu totul străină de acest mod de a fi sau a trăi? Ce fel de activitate ar putea produce o destructurare a acestei persoane?

Alegeţi activitatea, sau o serie de activităţi, care implică o muncă pe o perioadă de trei luni pe an. Castaneda însuşi a dat un exemplu în acest sens în timpul unei discuţii în Mexico City, când ne spunea că – sub îndrumarea vrăjitoarei Florinda – a fost făcut să muncească ca bucătar, prăjind ouă timp de doi ani într-o zonă a Statelor Unite unde cei cu descendenţă latină sunt desconsideraţi. Aşa s-a întâmplat cu faimosul Carlos Castaneda – care s-a dat drept un oarecare Joe Cortez cu caracteristici latine clare, care a fost jignit şi înjosit de clienţii restaurantului – zi de zi – numai pentru a putea şterge istoria personală şi a-şi pierde importanţa de sine.

O inacţiune potrivită trebuie să difere radical de ceea ce obişnuiaţi să faceţi, deşi poate nu atât de radical ca în cazul lui Castaneda.

În continuare sunt date câteva exemple ale modului în care am abordat această tehnică în atelierele mele destinate stalkingului. Ţineţi cont de faptul că aceste exerciţii nu sunt dezirabile pentru începători.

- Am trimis un membru superior dintr-o corporaţie să ceară de pomană în fiecare după-amiază, timp de trei luni, în centrul Mexico City.
- Am pus un nativ indian din regiunea centrală muntoasă a Oaxaca să lucreze ca om de afaceri în domeniul imobiliar
- Am sugerat unui politician mexican să îşi facă timp pentru a lucra ca zilier într-o comunitate de indigeni în care spaniola nu se vorbeşte
- Am trimis persoane educate, cu un standard social ridicat, eventual cu poziţii care le confereau autoritate, să vândă chewing gum la colţ de stradă, să spele parbrize la semafor, să vândă dulciuri la staţiile de metrou (ceea ce implică şi să se fi ferit de cei care inspectează acele locuri tocmai ca să oprească asemenea practici), să facă teatru pe stradă, să cânte în autobuz.

După cum vă puteţi închipui, oamenii care sunt „bine situaţi" ar considera că a munci pentru omul de afaceri indian este o activitate cu mult sub nivelul lor. Aceste activităţi sunt desfăşurate în societăţile sărace, de către oameni care trăiesc în mizerie şi care se situează pe ultimele trepte ale standardelor sociale.

Odată rolul ales, trebuie să îndepliniţi următoarele cerinţe:

1. Finalizaţi până în cel mai mic detaliu toate caracteristicile rolului pe care l-aţi ales (haine, fel de a vorbi, instrumente necesare etc.). Ideea este că trebuie să păreţi cu desăvârşire natural, unul din mulţii. Dacă sunteţi lustragiu, trebuie să vă străduiţi să arătaţi chiar ca unul dintre miile de lustragii, nu ca unul care iese în evidenţă
2. Practicaţi sistematic, cel puţin patru ore pe zi, timp de trei luni.

3. Nu evitaţi interacţiunile cu oamenii obişnuiţi
4. Străduiţi-vă să daţi şi o latură real-economică acestor activităţi – venituri bune, vânzări bune, în funcţie de specificul activităţii. Amintiţi-vă că aveţi acelaşi nivel de eficacitate ca şi cei care trăiesc din asta şi care nu o fac din amuzament, ci pentru a supravieţui, iar dvs. trebuie să puteţi face acelaşi lucru.
5. Evitaţi comodităţile care nu se potrivesc cu activitatea aleasă, cum ar fi să mergeţi cu maşina până la locul de muncă, să faceţi cumpărăturile de la un magazin în loc să luaţi marfa direct de la producător s.a.
6. Nu duceţi deghizarea la extrem. Cineva care vă ştie ar trebui să vă poată recunoaşte
7. Evitaţi explicaţiile faţă de cineva care vă cunoaşte. Nu spuneţi „practic o metodă de stalking", spuneţi pur şi simplu „Am nevoie de mai mulţi bani" sau „Nu mai am de lucru" sau ceva de genul acesta.
8. Nu căutaţi, nici nu evitaţi pe oamenii care vă cunosc, în timpul practicării inacţiunii.

Comentariu asupra tehnicii

Rezultatele acestui exerciţiu pot fi şocante pentru ego; ca atare, el nu este recomandat începătorilor, din moment ce reclamă un mare grad de disciplină şi autocontrol.

Este ideal ca acest tip de inacţiune să fie practicată chiar şi 24 de ore zilnic pe perioade lungi, dar am constatat că este mai practic să rezervăm dimineţile activităţilor obişnuite ale zilei, iar după-amiezele – inacţiunilor. Este de asemenea mai convenabil când factori ca munca sau familia sunt implicaţi. În general, câteva luni de inacţiune vă vor schimba viziunea asupra lumii. În afara cazurilor când este absolut necesar, este mai bine să nu vă informaţi prietenii sau părinţii despre ceea ce intenţionaţi să faceţi. Puteţi evita în acest fel influenţa convingerilor lor.

În timpul practicării tehnicii, pot apărea şi unele lucruri mai puţin obişnuite, ca în cazul lucrătorului guvernamental, un practicant din cadrul atelierului meu, a cărui inacţiune era să vândă ziare în fiecare zi pe străzile oraşului Mexico. Era un om cu mulţi subordonaţi,

obişnuit să dea ordine şi să fie ascultat. S-a hotărât totuşi să îşi asume această sarcină. În fiecare după-amiază, îşi punea hainele ponosite şi lua autobuzul pentru a căuta ultima ediţie a ziarului la centrul de distribuţie. După ce s-a străduit să devină cel mai bun vânzător, la concurenţă cu ceilalţi, a făcut eforturi pentru a obţine „locul favorit", unde a rămas toată după-amiaza, strigând din rărunchi în mijlocul traficului din centru. Într-o bună zi, în timp ce îşi vindea ziarele, s-a trezit faţă în faţă cu unul dintre angajaţii săi, unul cu care a avusese mai multe contacte chiar în respectiva zi. A fost o întâlnire efectiv şocantă, în care, de la doar câţiva paşi distanţă, s-au privit fix, destul de mult timp, unul pe altul, fiecare cu trăirile lui. Omul a povestit că în ziua aceea a aflat ce înseamnă frica. A spus că părul i s-a ridicat pe tot corpul şi că şi-a simţit muşchii ca şi când ar fi fost străpunşi de sute de cuie reci. Dar, cum deja lucrase cu noi o vreme, ştia ce are de făcut. Privindu-l în continuare pe bărbatul respectiv, a tras aer în piept adânc şi a strigat cu şi mai multă putere: *Ooovacioneeees*! (numele ziarului local).

Rezultatul a fost incredibil. Angajatul pur şi simplu nu l-a văzut, în ciuda faptului că erau faţă în faţă. Ceva din interiorul lui (al angajatului) aranjase lumea astfel încât acesta să nu poată vedea realitatea. A-l vedea pe şeful lui vânzând ziare pe stradă era ceva care nu se potrivea cu descrierea lui despre lume.

Eroul istoriei noastre a învăţat multe în ziua aceea despre natura realităţii. Şi a continuat inacţiunile timp de mai multe săptămâni, după care şi-a continuat drumul, dar pentru el lumea nu a mai fost niciodată la fel.

EXERCIŢII INTRODUCTIVE PENTRU ELIMINAREA IMPORTANŢEI DE SINE

Eliminarea importanţei de sine devine prima sarcină a unui luptător, din moment ce aceasta consumă cea mai mare parte a energiei sale. Don Juan spune acest lucru astfel:

> „...în inventarele strategice ale luptătorilor, importanţa de sine figurează ca activitatea care consumă cea mai mare cantitate de energie; de aici şi efortul lor de a o eradica...una dintre grijile cele mai mari ale unui luptător este să elibereze

energia, pentru a întâmpina, cu ea, necunoscutul...acţiunea de a re-canaliza energia este impecabilul" (VII-31).

Nu vorbim aici despre simpla vanitate sau despre egocentrism – acestea fiind aspecte minore ale importanţei de sine, ci mai degrabă despre un mod de a percepe, despre o poziţie anume a punctului de asamblare care implică o pierdere excesivă şi lipsită de sens a energiei. Din cauza importanţei sinelui, învăţăm să percepem lumea în aşa fel încât simţim mereu nevoia de a ne apăra propria persoană (egoul). Din cauza importanţei sinelui, rămânem prizonierii oglinzii în care sinele nostru se reflectă (descrierea egoului) şi căutăm instinctiv la ceilalţi confirmarea acestei reflectări. Din cauza importanţei sinelui, ne concentrăm obsesiv pe pretenţiile egoului până în punctul în care lumea devine importantă sau plină de sens, dar numai la nivelul la care sunt aduse acele pretenţii. Din cauza importanţei sinelui, suntem mult timp istoviţi, devreme ce aceasta reprezintă cea mai mare pierdere de energie. Din cauza importanţei sinelui ajungem să credem că problemele noastre sunt cele mai importante, iar opiniile noastre sunt cele mai corecte. Suntem centrul universului.

Importanţa sinelui este tronul pe care stă dictatorul fiecărei persoane: egoul. Şi acesta preia controlul fiinţei noastre prin intermediul importanţei de sine, până la punctul în care ajungem să ne identificăm cu egoul şi să credem că alte părţi ale fiinţei noastre nu mai există. Toate emoţiile consumatoare de energie sunt obiceiuri destabilizatoare, cum ar fi mila de sine, gelozia, invidia, ranchiuna, depresia ş.a. şi sunt posibile numai din cauză că ne simţim importanţi.

Lupta împotriva importanţei de sine este poate cea mai grea dintre toate pentru toţi luptătorii; iar reuşita este prin urmare una din cele mai importante victorii.

Aproape toate exerciţiile pe care le sugerez în această carte, ca şi toate cele pe care don Juan le-a explicat ucenicului său, sunt utile pentru diminuarea şi eliminarea importanţei de sine. O menţiune specială trebuie acordată, totuşi, eforturilor de recapitulare, muncii cu micii tirani, precum şi inacţiunilor sinelui personal, ca strategie generală pentru a ajunge la anularea importanţei sinelui.

Mai departe veţi găsi câteva alte tehnici, pe care eu le consider utile. Scopul lor este de a diminua puţin câte puţin hegemonia importanţei sinelui.

28. A VORBI CU PLANTELE ŞI COPACII

Don Juan îi sugerează lui Carlos să vorbească cu plantele, cu voce tare, ca tehnică de a înceta să-şi adreseze sieşi un discurs atât de serios; ucenicul a găsit însă această idee ridicolă. Această tehnică simplă este totuşi de mare folos, în special în momentele în care suntem furioşi sau când ne simţim importanţa sinelui atacată. Alegeţi orice plantă care se întâmplă să fie în apropiere şi întrebaţi-o dacă vrea să vă ajute, deoarece importanţa de sine este o povară greu de dus. Trebuie să faceţi acest lucru cu voce tare.

La fel, puteţi vorbi cu copacii, deşi, ca urmare a empatiei pe care copacii o au cu fiinţele omeneşti, a vorbi cu aceştia poate fi o cale către mai multe posibilităţi. Am cercetat, mai mulţi ani, relaţia dintre copaci şi fiinţele omeneşti şi am descoperit că aceştia pot fi de un ajutor miraculos pentru oamenii care suferă tulburări deosebite sau depresii. Îmbrăţişaţi copacul, spuneţi-i ce vă supără – tot cu voce tare – şi el se va dovedi un adevărat prieten care aude, înţelege şi răspunde, pe lângă faptul că vă împacă cu dvs. Pentru că eu iubesc în mod special copacii, recomand tuturor celor care practică această tehnică ca după un timp să le facă acestora un „cadou" – să le ofere apă sau fertilizare naturală, ori chiar să cânte pentru ei. Copacul va fi foarte fericit.

29. A ACŢIONA DE DRAGUL ACŢIUNII

Orice activitate absurdă poate servi acestui scop. Lucrul cel mai important este să fie făcută cu grijă, cu o atenţie totală.

Ca oameni obişnuiţi, marcaţi de importanţa sinelui, aşteptăm rezultate ale acţiunilor noastre – un tip de plată – însă, dacă vrem să fim luptători, trebuie să acţionăm de dragul acţiunii.

În condiţii obişnuite, acţionăm numai când considerăm ceva important, mereu în acord cu dictatele egoului şi cu descrierea lumii oferită de acesta, dictate care sunt şi dictatele importanţei de sine. Orice acţiune menită să reducă importanţa de sine, aşadar, pare, în faţa egoului nostru, ca fiind lipsită de importanţă şi prin urmare trebuie evitată.

A acţiona de dragul acţiunii, pe de altă parte, ne oferă noi posibilităţi şi experienţe, autorizând „neaşteptatul" să se întâmple, învăţându-ne să fim răbdători şi, mai presus de toate, să lucrăm fără a aştepta recompense. Dacă nu putem acţiona într-o manieră dezinteresată, atunci aceste sarcini ale inacţiunii ne vor părea aproape imposibile, din moment ce rezultatele lor nu vor oferi o „recompensă" atractivă egoului nostru.

Un mod de a învăţa să acţionăm de dragul acţiunii este să ne alegem obiceiuri absurde, la care să putem renunţa, odată ce devin ele însele rutină. În continuare sunt date câteva exemple:

- Spuneţi *Noapte bună* pernei înainte de a adormi
- Mergeţi o dată în jurul blocului înainte de a intra
- Aranjaţi pietrele din grădină în grupuri distincte, după formă şi mărime
- Luaţi vase din bucătărie în maşină, cu dvs., o dată pe săptămână.

O variaţie ar fi aceea de a vă asuma sarcini care cer un mare grad de efort şi concentrare, dar care trebuie făcute tot fără a se aştepta o recompensă. Exemple:

- Mişcaţi o piatră foarte mare pe o distanţă de o milă, apoi întoarceţi-vă la locul din care aţi plecat
- Dezrădăcinaţi un copac mare şi apoi plantaţi-l în pământ
- Construiţi cu grijă o colibă din lemn, folosind materiale naturale (fără a distruge vreun lucru viu), înfrumuseţaţi-o; după ce aţi terminat, dărâmaţi-o fără să o fi folosit şi aveţi grijă să puneţi la loc părţile ei, acolo de unde le-aţi luat.
- Sculptaţi o statuie din lemn cât de atent puteţi şi, după ce aţi terminat, aruncaţi-o într-un foc în aer liber sau într-un râu.

Comentariu asupra tehnicii

Cu cât veţi aloca mai mult timp şi efort acestui exerciţiu, cu atât va fi mai eficace.

30. A AVEA GRIJĂ DE CINEVA

O altă tehnică folositoare pentru reducerea importanţei de sine este aceea de a ne dedica un timp anume pentru a avea grijă de cineva, trup şi suflet, mai ales dacă persoana nu ne este tocmai simpatică.

Pentru ego – obişnuit în mod normal să aibă grijă de sine – această tehnică se poate dovedi distrugătoare. În general, este bine ca acest lucru să se facă în secret, fără a spune persoanei ce intenţie aveţi, în afara cazului în care este vorba despre un bolnav sau sunteţi într-o situaţie în care este nevoie de acceptul persoanei.

Pentru a atinge adevărata devoţiune şi dezinteresare (materială), alegeţi o persoană a cărei îngrijire nu vă va aduce vreun beneficiu – din punctul de vedere al egoului dvs., căci nu trebuie să existe vreun interes din partea dvs. în a obţine ceva. Pentru a duce la bun sfârşit această ciudată sarcină de a avea grijă de cineva care nu vă este drag şi de la care nu vă aşteptaţi la vreo recompensă, este nevoie, în mod natural, să învăţaţi a acţiona în afara importanţei de sine. Iar această experienţă merită din plin efortul.

31. SCHIMBAREA CONTEXTULUI

O schimbare temporară a contextului poate ajuta la reducerea tendinţei obsesive de a vă focusa asupra sinelui. Pentru a da roade, această tehnică trebuie aplicată în împrejurări care nu vă sunt familiare, adică necunoscute şi incongruente cu istoria dvs. personală, ceea ce înseamnă să vă oferiţi oportunitatea de a vă lua mai puţin în serios. Practicanţilor de la oraş le este recomandat să petreacă un timp la ţară, dar fără confortul oraşului, în caz contrar lucrul neputând fi considerat cu adevărat o schimbare.

Schimbarea contextului la care mă refer implică integrarea cu adevărat în contextul nou ales şi renunţarea la ceea ce eram, deprinzând un nou mod de a fi, în acord cu noile împrejurări.

Activitatea mea în comunităţile de indigeni a reclamat o schimbare radicală a comportamentului şi modului meu de a fi, nu pentru a fi acceptat, ci pur şi simplu din motive de supravieţuire. Un lucru pe care l-am descoperit a fost acela că, în vreme ce vechile

obiceiuri continuau să exercite asupra mea o presiune care să mă facă să acţionez ca înainte, acea nouă lume reclama moduri cu totul noi de a mă comporta în acele situaţii cu totul noi şi pentru care nu îmi formasem deprinderi care să mă ajute. Mă aflam aşadar printre acei oameni care nu îmi vorbeau limba, nu ştiau nimic despre mine şi trecutul meu, într-o situaţie care îmi cerea să las la o parte importanţa propriului meu sine. În timp ce importanţa sinelui avea poate semnificaţie pentru viaţa mea de zi cu zi – conferind o anume siguranţă existenţei mele – acolo, în munţi, în natură, în mijlocul populaţiei indigene, ea mi s-a revelat ca o adevărată extravaganţă şi ca un pericol.

Este important ca împrejurările alese să fie cât mai puţin familiare cu putinţă, în aşa fel încât oamenii pe care îi întâlnim să nu împărtăşească în vreun fel ideile noastre despre noi.

32. A FACE PE NEBUNUL

Această tehnică se adresează în mod special celor care vor să facă impresie, celor care au o dorinţă arzătoare de a face din toţi cei din jur spectatori. În secret, aceşti oameni doresc să atragă atenţia asupra lor, să pară mereu cei mai isteţi, cei mai agili, cei mai atletici, cei mai prietenoşi, cei mai bine făcuţi, cei mai frumoşi, cei mai iubitori, unii care nu pierd niciodată o dispută. Pe scurt, cei care fac totul bine.

Un mod simplu de a combate acest impuls este acela de a încerca să creezi în mod deliberat efectul invers. Fără ca nimeni să ştie, jucaţi rolul unui nebun. Dacă sunteţi o persoană foarte grijulie şi agilă în mişcările pe care le faceţi, începeţi să acţionaţi cu stângăcie, poticnindu-vă de lucruri sau răsturnându-le, de exemplu. În dispute, faceţi afirmaţii ridicole care să vă facă să păreţi o persoană ineptă şi pierdeţi aşadar disputa. Dacă v-aţi identificat cu un mod îngrijit de a vă îmbrăca, adoptaţi unul ponosit, pentru a da impresia de ridicol, în locuri în care de obicei faceţi pe grozavul.

Şi cu siguranţă că – aşa cum spunea Florinda în *Darul Vulturului* – toţi cei care învaţă să joace rolul unui nebun fără să se simtă răniţi, pot înşela pe oricine (VI-291).

33. PROPRIA DENUNŢARE

Această tehnică este o continuare, poate puţin mai radicală, a ultimei tehnici. Şi în vreme ce este utilă pentru acelaşi tip de persoană menţionată în exerciţiul 32, ea poate ajuta şi persoanele a căror importanţă de sine ia de obicei forma gândirii sau a spunerii unor lucruri groaznice despre ele însele, acelea care vorbesc mereu celorlalţi despre groaznicele lor suferinţe, greşeli sau slăbiciuni.

Începeţi prin a găsi cuvintele sau gândurile pe care le repetaţi cel mai des celorlalţi pentru a vă alimenta propria importanţă de sine. Unele exemple obişnuite pot fi:

- A vorbi în aşa fel încât ceilalţi să vă considere o persoană cultivată sau cu simţul umorului
- Încercaţi întotdeauna să câştigaţi disputele, folosind dovezi irefutabile
- Faceţi referiri impresionante la reuşitele dvs.
- Încercaţi să treceţi drept interesant, pentru a atrage un membru al sexului opus (a vă vinde marfa)
- Adoptaţi stereotipul unui erou/eroină de cinema
- Plângeţi-vă tuturor de problemele şi dramele pe care le aveţi, ca să le inspiraţi milă.

Majoritatea acestor acţiuni implică vorbirea, ceea ce este important, dacă realizaţi că a vorbi este unul din instrumentele de bază pe care îl puteţi pune în serviciul importanţei de sine. Este ceva natural, din moment ce importanţa de sine reprezintă un fals raport cu realitatea, să încercaţi să compuneţi realitatea prin a vorbi, reducând-o la forma nenaturală a interpretării, care este importanţa de sine.

Toate aceste exemple reprezintă atitudini inconştient folosite pentru a proiecta o falsă imagine, pentru a ne ridica ceva mai sus decât ne situăm în realitate. Şi acestea constau în clişee, postúri, vanitate, minciuni, trădare – tot ce poate exalta egoul.

Acest exerciţiu presupune însă să opriţi aceste lucruri în momentul în care apar, să vă denunţaţi, adică, sinele. În mijlocul unei dispute, opriţi-vă şi spuneţi ceva de genul : « Ştii ceva ? Sunt

prost. Tocmai mi-am dat seama că recad în vechiul obicei de a mă certa de dragul certei. Poţi să mă ajuţi, dacă mă ignori ». Sau : « Stai, stai, stai. Sunt un imbecil ; nu-mi da atenţie. Îmi cer scuze pentru că îmi dau seama că nu fac decât acelaşi joc de a părea inteligent, pentru a crea impresie. De fapt, nu sunt decât un lăudăros". Sau: "Nu, te rog nu mă mai asculta. Nu fac decât să joc acelaşi rol în care fac pe victima. Ar trebui să mă opresc ».

În orice caz, trebuie să încercaţi să folosiţi fraze directe, care se pot aplica unei situaţii specifice.

Tehnica reclamă un minimum de disciplină, dar rezultatul este încurajator. O să începeţi să ştiţi ce o să spuneţi, înainte de a deschide gura. Puţin câte puţin, dorinţa de a proiecta o falsă imagine, prin cuvinte, o să se piardă.

PARTEA
A TREIA

ACCESUL LA CEALALTĂ REALITATE

(PRACTICI PENTRU PARTEA STÂNGĂ)

ŞASE

OPRIREA DIALOGULUI INTERIOR SAU CHEIA UŞII DINTRE LUMI

GOLIREA MINŢII

Posibilitatea de a face gândurile să tacă este cel mai des întâlnită în multe forme ale cunoaşterii, cu care Vestul este numai tangenţial familiarizat.

În condiţiile vieţii obişnuite, gândim. Şi nu mă refer aici la ceea ce ar putea fi considerat exerciţiul sistematic al adevăratei raţiuni, ci mai degrabă la simplul act al gândirii necontrolate, acela pe care noi îl facem întotdeauna. Întotdeauna vorbim cu noi în gând. Este ceea ce don Juan a numit „dialogul intern" (IV-20), iar suprimarea lui este unul din punctele centrale ale învăţăturilor sale.

Din moment ce vorbim mereu cu noi, considerăm acest lucru o condiţie naturală şi inevitabilă a vieţii omului. Conştient, admitem că acest dialog nu poate fi oprit decât după ce murim, iar posibilitatea ca mintea noastră să devină „un blanc" nu există. Această credinţă este şi mai mult întărită de faptul că mulţi dintre cei care încearcă să îşi stopeze gândurile de obicei nu reuşesc. Metodele de a ajunge la golirea minţii sunt mai puţin obişnuite şi reclamă un efort sistematic.

Privind totuşi dintr-un unghi istoric şi geografic mai general, noi oamenii am căutat întotdeauna să găsim posibilitatea de a ajunge la tăcerea minţii şi aş spune că fiecare fiinţă omenească tânjeşte după această cunoaştere. Castaneda acreditează în cărţile lui ideea că, în urmă cu câteva ere, viaţa oamenilor era mult mai aproape de secretul tăcerii lor interioare. Numai că noi am uitat progresiv ce

ştiam, ca urmare a dezvoltării gândirii raţionale şi hegemoniei ei, care a pus ulterior stăpânire pe experienţa individului (VIII-169-170). Pe măsura trecerii timpului, la majoritatea oamenilor gândirea a devenit ceva mai mult mecanic decât raţional.

PUNCTUL DE VEDERE AL ESTULUI

Gândirea orientală în general şi în special tehnicile yoga hindusă, zenul japonez şi taoismul chinez au făcut din atingerea stadiului minţii golite [de orice gând], sau stadiul de ne-minte, unul din obiectivele lor fundamentale.

În mentalitatea vestică, posibilitatea de a atinge un asemenea stadiu şi ceea ce implică el ca experienţă individuală nu a stârnit un prea mare interes din punct de vedere ştiinţific. Trebuie totuşi să recunoaştem eforturile meritorii ale anti-psihanaliştilor care, prin munca lor, ce se situează la graniţa dintre ştiinţa formală şi ştiinţa neconvenţională, a ajus foarte aproape de a produce o stare de ne-minte, o experienţă pe care ei o clasifică sub titlul general de „experienţă destructurată".[9]

În timp ce învaţă să se mai şi autocritice, Vestul priveşte timid spre gândirea orientală, construind viziunea unei lumi divizate în dihotomia oriental/occidental. Aceasta lasă în afara scenei multe populaţii care s-au dezvoltat pe diferite linii şi a căror perspectivă asupra cosmosului se situează în afara modurilor de gândire estic sau vestic.

PUNCTUL DE VEDERE AL INDO-AMERICANILOR

Aceasta include pe toţi indienii americani care, din Alaska până în Tierra del Fuego, au creat mari civilizaţii în trecut. Pentru antropologii şi etnologii vremurilor noastre, cunoaşterea lor filozofică şi magic-ştiinţifică rămâne încă un mister.

Superioritatea tehnică a armamentului conchistadorilor, prin care i-au putut cuceri pe indieni, i-a adus în punctul de a înlătura a priori orice posibilitate de a învăţa din cultura acestora. Ei nu au putut concepe că popoarele precolumbiene, cucerite în secolul XVI

[9] V. David Cooper, *La Muerte de la Familia*, Barcelona: Ariel, 1985.

şi rămase, aparent, până în zilele noastre la nivelul cel mai de jos al piramidei evoluţiei – conform logicii care pune în frunte civilizaţia europeană[10], ar putea cunoaşte o dezvoltare tehnică sau spirituală.

În zilele noastre, se cunosc foarte puţine despre modul de a ajunge la acest stadiu şi la rezultatele unei stări de non-minte, potrivit mentalităţii practicii orientale, şi încă şi mai puţine se ştiu despre acea stare din experienţele indo-americanilor.

În realitate, starea gândirii suspendate există ca posibilitate pentru fiecare fiinţă umană, indiferent unde şi când este ea descoperită. Iar această cunoaştere apare oriunde există un interes sincer pentru cunoaşterea de sine.

DON JUAN ŞI MOŞTENIREA TOLTECĂ

Lumea Americii Centrale include şi unele dintre grupurile de oameni care acordau o mare atenţie stării de tăcere interioară – matricea istorică şi culturală a toltecilor. Multe dintre lucrările lor mari şi aproape de neînţeles ca piramidele, sculpturile, picturile şi poeziile sunt pentru prezent mărturii ale incursiunilor lor în lumea tăcerii interioare şi a celei de-a doua atenţii.

În învăţăturile lui don Juan, oprirea dialogului interior reprezintă cheia uşii dintre lumi şi unul dintre principalele aspecte ale cunoaşterii. Acesta este motivul pentru care ucenicii au abordat multe dintre practicile care au vizat căutarea liniştii interioare, deşi în multe cazuri vrăjitorii foloseau strategia alegerii unui obiect special al acestor practici. Şi nu făcea acest lucru numai pentru a se amuza; don Juan ştia că una din cele mai greşite căi de a încerca oprirea gândurilor este a ne gândi că le vom opri. Şi în aceasta constă dificultatea noastră de oameni moderni în a obţine rezultate de acest gen.

DINCOLO DE DORINŢĂ

Mentalitatea vestică ne-a învăţat să gândim că atingerea unui obiectiv presupune, în primul rând, să înţelegem şi să ştim în ce constă acel obiectiv. Şi în al doilea rând, dacă un astfel de obiectiv merită

[10] Această viziune a dezvoltării umane este cunoscută în istoria etnologiei ca „evoluţionism". Deşi a fost sever criticată, în practică antropologi, oficiali guvernamentali şi misionari continuă să păstreze o atitudine de superioritate în relaţiile cu nativii acestei culturi, virtual aceeaşi atitudine care la început a dat naştere conceptului de evoluţie.

efortul şi ne face dornici de a-l atinge. Bineînţeles că dorinţa implică să ne gândim la acel obiectiv şi să ne întrebăm dacă vrem să ajungem la atingerea lui. Inutilitatea unei astfel de activităţi mentale rezultă din a face un gând din obiectul dorinţei şi la fel şi din deliberarea asupra lui. Această cale este un labirint al minţii din care nu există ieşire. Învăţăturile orientale insistă pe valoarea pe care o are renunţarea la dorinţe. Vesticii ar crede că acest lucru i-ar face nişte persoane apatice şi pasive, incapabile de a face sau a se bucura de ceva. Totuşi, lucrurile stau invers. Învăţăturile orientale realizează legătura intrinsecă dintre dorinţă şi gândire: una serveşte drept motiv celeilalte.

Conştient de acest lucru, don Juan îl învaţă şi el pe Carlos – printre altele – cum să-şi oprească dialogul interior. A recurs prin urmare la a-l înşela pe Carlos, făcându-l să creadă că ceea ce face este pentru a atinge alte obiective – a acţiona de dragul acţiunii sau a învăţa să facă ceva fără a aştepta vreo recompensă. Astfel, Carlos a îndeplinit o serie de sarcini absurde, fără un scop aparent (VI-232-233).

Am numit acţiunea de dragul acţiunii *a acţiona cu hotărâre*. Aceasta constituie materia primă care stă la baza construirii acelei uşi care duce spre libertate.

A GÂNDI DESPRE A NU GÂNDI

Nu este posibil să oprim gândirea prin a ne gândi la acest lucru. Raţiunea vestică pur şi simplu nu funcţionează ca metodă de a ajunge la tăcerea interioară, pentru că ea începe prin a nu înţelege în ce constă tăcerea interioară, din cauză că nu ştim sau nu ne amintim nici o experienţă legată de această stare. Şi nu ne putem gândi la ea pentru că, atunci când o facem, ceea ce gândim este diferit, iar experienţa tăcerii nu se încadrează în domeniul gândirii. Gândirea nu poate vorbi despre ceva care se situează în afara ei.

Să spunem lucrurilor pe nume : gândirea este unul din cele mai utile instrumente ale omului, dar sfera sa de acţiune, deşi foarte largă, are limite clar definite. Problema este că suntem atât de strâns legaţi de această sferă, încât ne sfârşim viaţa fără să ştim că, situate în afara ei, există şi alte regate, pe care le putem descoperi doar prin oprirea dialogului interior.

Aşadar, dacă nu putem înţelege acest lucru, dacă nu putem înţelege că dorindu-ni-l ne distanţăm de el, că gândindu-ne la el ne

gândim de fapt la altceva, atunci devine limpede că nu putem opri dialogul interior prin mijloace intelectuale. A opri gândirea este ceva care nu ține de gândire sau de înțelegere; oprirea gândirii implică acțiune, a acționa de dragul acțiunii, fără speranța unei recompense. Trebuie să atingem experiența tăcerii fără a ne folosi de linia rigidă a gândirii. Avem nevoie de strategia unui vrăjitor, în absența vrăjitorului. Secțiunea despre tehnici va pune în lumină o metodă de a folosi o astfel de strategie. Sau, ca să fiu mai exact, de a folosi o astfel de strategie față de egoul nostru, care este cea mai mare piedică pe calea către lumea tăcerii interioare.

Înainte însă aș vrea să punctez câteva aspecte relevante pe care le-am descoperit în căutările noastre dedicate întâlnirii tăcerii; acestre lucruri pot oferi omului modern posibilitatea de a recupera lumea uitată a gândirii tăcute.

A GÂNDI NU ÎNSEAMNĂ A PERCEPE

Primul lucru care trebuie subliniat este acela că gândirea nu înseamnă percepție. *A gândi nu înseamnă a percepe.* În calitate de ființe omenești, putem gândi și putem percepe. Problema este că, deși natura noastră intimă ca ființe luminoase înseamnă că noi în mod natural percepem, de fapt suntem atât de legați de gândirea noastră, încât nu ne dăm seama de posibilitățile noastre ca atare.

Iar acest lucru nu este întâmplător. Gândurile sunt cele stau la baza egoului. De fapt, ele sunt substanța egoului. A opri așadar dialogul interior ne permite să ieșim din granițele egoului, eliberându-ne de istoria personală pe care acesta o susține și care, la rândul ei, susține egoul însuși.

Ca oameni obișnuiți, percepem atât de puține, încât am uitat distincția dintre a gândi și a percepe; și credem că ceea ce gândim este ceea ce percepem. Proiectându-ne gândurile în realitatea exterioară, substituim de fapt realității ceea ce noi credem despre această realitate, un proces care se întâmplă neîncetat și care ne aruncă la o mare distanță de perceperea lumii reală. În învățăturile orientale, acest lucru se întâlnește sub numele de *maya* (iluzie) sau realitatea obișnuită, vălul care trebuie ridicat pentru a vedea lumea așa cum este ea cu adevărat. Don Juan mai spune că acest lucru trebuie considerat o experiență care transformă un om obișnuit într-un om al cunoașterii.

Noi, oamenii moderni, trăim ca prizonieri într-o realitate construită de gândurile noastre – gânduri predeterminate de tonalul timpurilor şi al istoriei noastre personale.

UŞA PERCEPŢEI

Dacă nu percepem oamenii, lucrurile sau situaţiile în care ne aflăm, ci în locul lor vedem ceea ce ne dictează gândirea – pe care o proiectăm continuu în exterior – atunci trebuie să fie un adevăr faptul că suprimarea gândurilor este uşa deschisă către percepţie.

Dacă percepem lucrurile aşa cum sunt într-adevăr, fie că este vorba despre oameni, situaţii, fapte sau de noi înşine, o să fim într-o poziţie privilegiată faţă de cineva care substituie gândurile sale realităţii. Oamenii care nu percep se trezesc luptându-se să controleze o realitate imaginară şi suportând nepotrivirile dintre ceea ce gândesc şi ceea ce se întâmplă cu adevărat.

Aceasta este cauza crizelor care din timp în timp îşi fac apariţia în viaţa oricărei persoane. Acestea sunt momentele în care realitatea vine să întâlnească explicaţiile şi aşteptările noastre când, în ciuda tuturor eforturilor noastre, lucrurile nu se petrec aşa cum credem noi că ar trebui. Atunci descoperim că viaţa, oamenii şi ceea ce gândim nu este în acord cu descrierea pe care am învăţat-o din copilărie, descriere la care am vrut cu stăruinţă să ne adaptăm, însă fără a reuşi.

Concepţiile noastre despre lume, dragoste, un partener, despre succes, progres şi toate valorile pe care le considerăm un ideal, se revelează a fi, de fapt, un fel de ceaţă a minţii. „Dotăm" realitatea cu aceste idei şi gânduri din cauza insistenţei noastre de a ne comporta în acord cu descrierea care ni s-a făcut. Dar descoperim mai târziu că este greu să ne încadrăm viaţa în tiparele acestei descrieri. În orice caz, ceea ce putem noi face în această viaţă ca fiinţe care mor – şi prin aceasta magice – este mult prea modest şi anost.

O persoană care percepe, pe de altă parte, poate acţiona în acord cu adevărata realitate şi prin urmare se bucură de un avantaj enorm faţă de celelalte fiinţe omeneşti. Această posibilitate însă, de a ridica vălul care acoperă gândirea şi a vedea adevărata lume, valabilă pentru toţi, reprezintă puterea şi libertatea.

PAŞAPORT CĂTRE CEALALTĂ REALITATE

Am vorbit până acum despre necesitatea stopării dialogului interior ca mijloc de a lucra mai eficient cu realitatea obişnuită, un fapt care poate fi dedus din recuperarea percepţiei pe care aceasta o implică. Dar perceperea realităţii obişnuite care se află dincolo de gândire este chiar primul pas spre realizarea posibilităţilor necunoscute ale conştiinţei. În sistemul de cunoaştere al lui don Juan, liniştea interioară serveşte ca punct de plecare, unul din care putem pătrunde în cealaltă realitate.

Don Juan se referă la a opri dialogul interior ca la cheia uşii dintre lumi (IV-240), pentru că el ştie că limitele, conţinutul şi forma realităţii sunt produse ale formării pe care am dobândit-o din copilărie şi care ne determină să percepem realitatea aşa cum o şi facem; iar elementul fundamental care o menţine în aceste limite este dialogul interior, care funcţionează ca un gardian prea vigilent, unul care ne protejează de lume, renăscând în fluxuri neobosite.

Când maşinăria vorbirii noastre interioare se opreşte, lumea şi persoana noastră încetează să fie şi să apară aşa cum ne spuneam noi că este. Şi atunci alte faţete ale realităţii, până atunci considerate ciudate sau imposibile, devin accesibile, iar aceasta reprezintă un alt chip al adevăratei libertăţi, care se află în legătură cu moştenirea noastră magică – cu posibilitatea nu doar de a părăsi această lume numai în momente alese de noi, în care limitele ne sunt determinate de tonalul timpurilor şi de istoria personală, ci şi de a intra în lumea care înainte exista numai în visele noastre.

MAGICUL DE DINCOLO ŞI MAGICUL DE AICI

Este adevărat că această realitate diferită pare fantastică, dacă nu imposibilă, pentru omul obişnuit – a vorbi cu copacii, a schimba cuvinte cu o balenă, a deveni conştient de Pământ ca fiinţă sensibilă, a acţiona deliberat cu *corpul care visează*. Şi mai este adevărat că în această altă realitate graniţele felului nostru de a fi, a acţiona şi a simţi – determinat de istoria personală – se dizolvă, dând naştere altor oportunităţi de a ne reinventa, de a ne descoperi faţete

misterioase şi necunoscute, care se află în colţuri îndepărtate ale fiinţei noastre. Odată recuperate, acestea pot fi integrate unui nou mod de a trăi şi a acţiona în lumea lucrurilor obişnuite, cu noi resurse, înainte considerate de neatins.

A intra aşadar în cealaltă realitate nu implică în mod necesar lucruri neobişnuite, cum ar fi să ducem cu noi obiective, pentru noi vitale, pe tărâmul viselor. Mai sunt şi alte lucruri mai puţin obişnuite, cum ar fi să ne uităm la semenii noştri cu sinceritate, fără ură, să iubim fără mândrie, să descoperim privindu-ne în oglindă o nouă fiinţă, să îndrăznim să facem dintr-un vis realitate, să ne uităm la ce am iubit cu alţi ochi, să renunţăm la un vechi obicei, unul din care făcuserăm o parte intrinsecă a fiinţei noastre. O să explorăm în cele ce urmează moduri de a pune în aplicare aceste lucruri.

TEHNICI

Unul din elementele fundamentale pentru oprirea dialogului interior este folosirea specializată a atenţiei – vorbim despre atenţia obişnuită – care ne permite, prin economisirea energiei, să recuperăm ceea ce don Juan numeşte cea de a doua atenţie.

Din moment ce modul obişnuit în care ne folosim atenţia este intim legat de susţinerea dialogului interior, atunci a folosi această atenţie într-un mod mai puţin obişnuit este un lucru care se va dovedi util pentru stoparea acestui dialog interior. Vom găsi că în general aceste exerciţii de atenţie sunt utile pentru a atinge tăcerea interioară, iar cele pentru tăcerea interioară sunt utile ca exerciţii de atenţie, aşa că în general este greu să facem o distincţie între cele două. Vorbind strict, exerciţiile pentru stoparea dialogului interior sunt într-adevăr tehnici pentru lucrul special cu atenţia – o sub-zonă din totalitatea exerciţiilor în legătură cu atenţia. Utilitatea lor deosebită pentru oprirea dialogului interior explică de ce au o clasificare aparte faţă de celelalte.

ÎNTREBUINŢĂRI SPECIALE ALE ATENŢIEI

Un factor care alimentează dialogul interior este acela că atenţia noastră este constant focalizată pe acesta. Vocea dialogului interior este vocea egoului, aşa încât se întâmplă ca egoul să revină la dorinţa obsesivă de a se focaliza asupra lui însuşi.

Orice practică sau exerciţiu care distrage atenţia de la această maşinărie de cuvinte interioare, are tendinţa de a suprima activitatea dialogului, dacă efortul este constant şi suficient de îndelungat. Acesta duce, în cazul în care i se acordă atenţie, la stoparea dialogului. Aproape toate exerciţiile pentru stoparea dialogului interior folosesc aşadar ca element-cheie redirecţionarea atenţiei.

Folosind această informaţie ca punct de plecare, vă puteţi compune exerciţiile proprii. Totuşi, o să menţionez şi câteva dintre exerciţiile noastre care au dat rezultate.

34. MERSUL ATENT

A merge, ca fapt în sine, este un exerciţiu bun care contribuie la buna stare a sănătăţii, după cum ştim cu toţii. Dar, ceea ce nu se cunoaşte în general, este faptul că, adăugând câteva elemente speciale, putem converti un simplu mers într-un mers atent. Deşi aparent cineva „ştia cum" să meargă, fapt este – pentru oamenii moderni – că a merge corect presupune un antrenament special, ceea ce are tendinţa de a nu da rezultate deosebite.

Maeştrii de necontestat ai mersului sunt aceia care au mers neobosiţi timp de secole peste suprafaţa pământului, pe urmele celor pe care îi iubesc: indienii. De la ei putem învăţa multe elemente ale mersului corect.

Mersul atent este un excelent exerciţiu pentru stoparea dialogului interior. Practicarea lui frecventă va duce constant la o stare a tăcerii. Înainte de a intra în detaliile cu privire la multele lui variante, o să enumăr mai jos câteva dintre elementele sale de bază:

- Atenţia dvs. trebuie focalizată nu pe gânduri, ci mai degrabă pe mersul însuşi şi pe elementele atenţiei.
- Mergeţi într-o tăcere absolută. Dacă este neapărat nevoie să vorbiţi, opriţi-vă din mers pentru un moment şi spuneţi ce aveţi de spus înainte de a continua.
- Nu încercaţi să opriţi gândurile forţat; lăsaţi-le să curgă pur şi simplu, ascultaţi-le ca şi când ar fi un alt sunet din natură
- Menţineţi în timpul mersului un ritm constant; viteza cu care mergeţi nu are importanţă.

- Sincronizaţi-vă respiraţia cu viteza mersului.
- Concentraţi-vă respiraţia astfel încât să fie mai uşor să vă focalizaţi atenţia asupra ei.
- Fiţi atent constant la împrejurimi şi la sentimente (ignoraţi gândurile despre ele).
- Fiţi atent la ce simte corpul dvs., în special în regiunea abdominală.
- Fiţi atent la sunete.
- Nu luaţi nimic în mână, puneţi totul într-un bagaj de spate.
- Prelungiţi exerciţiul până atingeţi o stare de atenţie specială; odată ajuns în acest punct, puteţi continua pe timp nedeterminat.

Comentariu asupra tehnicii

Elementele scrise cu litere cursive sunt indispensabile practicării acestui exerciţiu, în timp ce altele pot fi incluse alternativ, dacă se doreşte, alegând unele dintre ele. A menţine o atenţie deplină asupra tuturor elementelor în acelaşi timp cere o perioadă de practică, în timpul căreia numai o parte din elemente vor fi folosite. Când acest lucru se întâmplă, se poate spune că „ştiţi cum se merge".

Toate elementele menţionate mai sus, mersul „de bază" atent, sunt de asemenea o parte din variaţii.

Unul dintre rezultatele cele mai surprinzătoare ale mersului atent, inclusiv variaţiile, este acela că generează stări modificate de conştiinţă. Mai cunoscute ca drept conştiinţă superioară, acestea pot avea diferite niveluri. Cu cât mersul este mai susţinut şi mai atent, cu atât efectul conştiinţei superioare va fi mai profund. De asemenea, frecvenţa cu care acesta este practicat, are o influenţă directă asupra rezultatelor. Toate acestea ne permit să atingem o stare de percepţie mai puţin obişnuită şi o sensibilitate în care posibilitatea cunoaşterii tăcute devine credibilă.

35. MERSUL ÎN ŞIR INDIAN

Mersul în şir indian este ca şi exerciţiul precedent, cu excepţia faptului că este practicat de mai multe persoane. Este numit astfel pentru că popoarele indigene – care ştiu foarte bine mersul atenţiei – merg în acest mod. Am învăţat şi eu să merg cu ei, iar aceasta este una dintre tehnicile mele favorite, nu numai pentru că ne face să împărtăşim multe dintre momentele magice, dar şi pentru că face cu putinţă unirea energiei şi atenţiei celor care participă la el şi poate avea la final într-un efect sporit, care va fi mai mult decât suma părţilor lui.

Această metodă a mersului se foloseşte în mod normal când este vorba de un grup, şi în special în zone nelocuite şi pe un teren care nu este familiar. De asemenea, acesta provoacă o stare necesară de trezire.

Mersul are implicaţii deosebite în rândul popoarelor indigene, iar între mersul lor şi mersul unui vestic sunt diferenţe fundamentale.

Atitudinea vestică are tendinţa de a vedea în orice călătorie două mari puncte: plecarea şi venirea. Aşa se face că în orice călătorie, pe jos sau cu un vehicul, ceea ce se găseşte de-a lungul drumului are o prea mică importanţă – principalul obiectiv este de a ajunge cât mai repede şi cât mai bine. Mersul serveşte numai ca mijloc de a ajunge, iar atitudinea prevalentă care îi însoţeşte pe parcursul drumului este aceea de nerăbdare şi grijă de a ajunge. Ori, dimpotrivă, simţim detaşare faţă de ceea ce lăsăm în urmă. Fapt este că vesticii moderni au o problemă serioasă de situare în realitate: aici şi acum.

A merge aşadar în stilul vestic, folosit numai ca mod de a ajunge dintr-un loc în altul, este obositor şi nu dorim decât să se termine cât mai repede cu putinţă. Iar aceasta produce în mod natural multă oboseală, o oboseală care se naşte mai mult din consumul de energie, nu din energia necesară mersului. Iar această pierdere de energie provine din concentrarea atenţiei pe gândire, iar nu pe ceva real, precum mişcările corpului. A merge fără a fi atent nu este numai obositor; poate fi şi periculos. Iar acest lucru explică parţial de ce oamenilor le este teamă să meargă în locuri pe care nu le cunosc, să meargă noaptea sau să meargă pur şi simplu.

În mod obişnuit, atunci când mergem avem tendinţa de a ne gândi la ce am lăsat în urmă (trecutul) sau de a ne imagina ce ne

aşteaptă (viitorul), dar ne este greu să ne ancorăm în realitate (prezentul).

Popoarele indigene, pe de altă parte, după secole de mers, ştiu că mersul este mijlocul prin care putem experimenta starea de a fi aici şi acum, pe lângă faptul că este un mod de a ajunge într-un loc. Ele ştiu ce este posibil şi ce este benefic în a merge de dragul mersului, din simpla plăcere a mişcării.

Când indienii pleacă undeva, ei ştiu că mersul, lung sau scurt, constă, în fiecare moment, dintr-un pas. Atât. Ei se situează în prezent şi nu îşi fac griji pentru viitor decât în cazul în care pun la cale o strategie. Odată făcut acest lucru, ei uită de viitor până în momentul în care acesta devine prezent. În timp ce merg, aşadar, indienii nu se uită înainte sau spre vârful muntelui pe care îl urcă, ci mai degrabă la ce se află chiar sub paşii lor.

Dacă vor să admire peisajul, mai întâi se opresc şi numai după aceea continuă. Când merg, indienii merg într-un aici şi acum, nu într-un mai înainte şi mai apoi.

Această atitudine este reflectată în elementele mersului în şir indian, care constă în următoarele:

1. A alege un ghid, pe oricine cunoaşte drumul, sau care este apt să îşi asume responsabilitatea de a conduce deplasarea în mod înţelept, pe calea cea mai potrivită şi în conformitate cu condiţiile momentului.

2. Mersul într-un singur şir este fundamental. Participanţii rămân în spatele primului tot timpul.

3. A menţine o distanţă constantă între participanţi; o lungime de braţ este în general suficientă. De mare importanţă este ca această distanţă să rămână la fel, indiferent de condiţiile din teren.

4. Îndreptaţi-vă privirea spre pământ, asupra pasului pe care îl faceţi, fără a privi înainte sau în lături. Nu este nevoie să ne uităm înainte, din moment ce la capătul şirului este cineva, care conduce grupul. De altfel, vederea nu este atât de importantă în acest exerciţiu, cel mai important lucru este perceperea faptului de a merge cu întreg corpul.

5. Stabiliţi un fel de ritm – poate fi o sincronizare cu paşii sau cu respiraţia. Pentru a avea efect, toţi trebuie să participe la asta.
6. Nu vă gândiţi la sosire; evitaţi să priviţi înainte pentru a vedea „cât de departe trebuie să ajungeţi".
7. Pentru acest exerciţiu sunt necesare minimum două persoane.

Comentariu asupra tehnicii

Unul dintre elementele-cheie în acest exerciţiu este să se menţină un sentiment de unitate care permite legarea atenţiei şi energiei tuturor participanţilor. Există două elemente principale pentru a se ajunge la această unitate: menţinerea tot timpul a unei distanţe exacte faţă de persoana din faţă şi asumarea de către toţi participanţii a unui ritm constant. Dacă unul dintre ei nu menţine distanţa, este distras sau în afara ritmului, „lanţul" se rupe, iar restul grupului nu va putea profita de beneficiile mersului în grup.

36. A MERGE PE URME (III-157)

Acesta este tot mersul în şir indian, cu diferenţa că acum cei care iau parte la el – cu excepţia liderului – trebuie să calce pe urmele persoanei care merge în faţa lor.

Aceasta înseamnă că toţi îşi vor mişca picioarele sincronizat – piciorul stâng în acelaşi timp, piciorul drept la fel şi aşa mai departe. Fiecare picior va păşi pe urma celui de dinainte, chiar dacă aceasta nu este vizibilă. Adică va trebui să „vizualizaţi" urma şi să călcaţi pe locul ei.

Comentariu asupra tehnicii

Elementele-cheie ale acestui exerciţiu sunt acelea că trebuie să se meargă numai pe urmele persoanei din faţă şi să se menţină o sincronizare a mişcărilor picioarelor, indiferent de schimbările bruşte de viteză sau de opririle datorate variaţiilor terenului. Dar dacă mersul este făcut cu concentrare, astfel de schimbări nu vor fi greu de anticipat.

Exercițiul trebuie practicat timp de cel puțin o oră și poate fi prelungit pe un timp nedefinit. Dacă este practicat cu acuratețe, acesta va produce un fel de „halou de atenție", care va învălui întreg grupul. Într-un fel, sentimentul egoului individual se va pierde, în timp ce se va dezvolta conștiința de apartenență la un grup. Magia constă în aceea că putem merge astfel ore întregi fără a obosi. Ne vom simți plini de energie, integrați și reînnoiți.

37. MERSUL UMBRELOR

Deși acest exercițiu este destul de simplu, el poate oferi stări intense de conștiință superioară. Acest mers mai este numit și „mersul cu urechile".

El constă într-un foarte încet mers atent, o încercare de a ne mișca aproape ca niște umbre, într-o tăcere absolută, reducând sunetele produse de mers la aproape zero. Nici pașii, nici respirația nu trebuie să se audă. Cineva nu trebuie să se audă nici măcar pe sine; trebuie să fiți tăcuți precum niște umbre care se mișcă. Ceea ce vă va ghida mișcarea este auzul. Vă veți concentra atât de mult pe sunete – pentru a le evita – încât a auzi va deveni centrul percepției. Inutil să spunem că în cadrul acestui tip de mers va trebui să evităm să călcăm pe ceva care produce sunete; este de preferat să ridicăm piciorul înainte de a călca pe o ramură, să ocolim lucrurile în loc să călcăm pe ele și să fim atenți să pășim în locuri care nu produc zgomote.

38. O FORMĂ DE MERS A LUI DON JUAN (III-35)

1. Adoptați o poziție neobișnuită a mâinilor, cum ar fi să țineți degetele îndoite înspre palmă, cu degetele mijlociu și inelar separate, sau ceva asemănător. Găsiți o poziție convenabilă.
2. Rămâneți conștient de cele 180 grade din câmpul dvs. de observație, cuprinzând totul cu privirea simultan; evitați să vă concentrați asupra unui lucru anume. Trebuie să priviți drept înainte, într-un punct chiar deasupra orizontului.

Aici se găsesc multe forme ale acestui exerciţiu, toate utile pentru oprirea dialogului intern, dar ele sunt în general variante ale formei de bază; consider aşadar că cele care s-au prezentat aici sunt suficiente.

Aş vrea să repet că formele de mers atent în general şi mersul puterii în particular, clasificate aici drept exerciţii pentru oprirea dialogului interior, pot şi ele foarte bine fi circumscrise exerciţiilor atenţiei.

39. MERSUL PUTERII (III-171)

Această tehnică poate fi aplicată numai într-o stare de linişte interioară. Aceasta implică apariţia unor faţete ale „nagualului" practicantului – parţial, dacă acesta este începător şi pe de-a-ntregul, dacă acesta este un maestru. Practica şi energia disponibilă sunt aici elementele-cheie. Este o tehnică din a cărei practică, care implică participarea conştiinţei celuilalt sine, am obţinut rezultate surprinzătoare. Nu este de ajuns aşadar să o prezentăm ca pe o simplă procedură care – pe de altă parte – nu este deloc simplă.

În termeni generali, mersul puterii constă în a merge cu viteză, folosind o energie mai puţin întâlnită, fără legătura obişnuită cu cele cinci simţuri şi fără o cunoaştere prealabilă a terenului, chiar şi în întuneric. Aceasta seamănă cu o formă specială de jogging sau de alergare. Şi deşi poate fi practicat pe orice tip de teren, acesta se face pe suprafeţe accidentate, cu pietre, pe o pantă înclinată, sau noaptea, în zone care în mod normal sunt dificil de parcurs.

Trebuie subliniat că acesta nu este un exerciţiu normal, sau un sport. Nu oricine îl poate practica. Nu este suficient să cunoşti tehnica, pentru că este un lucru care de regulă nu se execută numai prin corp, fără intervenţia intelectului, iar punerea lui în practică va depinde în special de nivelul energiei disponibile şi de capacităţi; totuşi, l-am inclus în această lucrare şi e adresat persoanelor cu multe niveluri diferite ale energiei şi activităţii.

În timp ce capacitatea de a executa mersul puterii apare pur şi simplu ca urmare a practicării altor tehnici mai puţin complicate, mai există şi exerciţii care ne permit să abordăm exerciţiul gradat, ceea ce ne poate arăta când suntem gata pentru a-l aplica.

Mersul puterii este ceva care ţine de posibilităţile necunoscute ale corpului – în realitate, toţi ştim să facem asta, sau, ca să fiu mai

exact, corpul nostru ştie. Oamenii obişnuiţi se simt atât de detaşaţi de ceea ce corpul lor cunoaşte, din cauză că au trăit numai după capriciile egoului, prin dialogul interior, că li se pare aproape imposibil să recupereze această ştiinţă. În anumite cazuri, oamenii, în situaţii de viaţă şi de moarte sau în alte împrejurări periculoase, au ştiut să intre în mersul puterii şi să se salveze alergând în întuneric sau pe un teren accidentat, până la epuizare, fără a realiza însă acest lucru şi fără să facă uz de vreo procedură anume. Atunci când apar, astfel de fenomene sunt cel mai adesea considerate miracole sau un fel de intervenţie divină de către cei care încearcă să explice cumva fenomenele care apar atunci când corpul preia conducerea.

Să începem cu o practică relativ sistematică de ajutorare a corpului în a-şi aminti mersul puterii. Aici sunt câteva proceduri; dar acestea trebuie lăsate deoparte atunci când corpul se trezeşte şi începe, de la sine, să execute mersul puterii. Din acest moment, corpul preia sarcina; raţiunea şi egoul, cu dorinţele şi explicaţiile lui, pur şi simplu nu sunt invitate să participe. Acest lucru poate fi făcut astfel:

1. Începeţi să tropăiţi, pe o suprafaţă plană, în zorii zilei. Ridicaţi genunchii cât de sus puteţi şi continuaţi aşa până când vă simţiţi corpul capabil să facă asta fără să se forţeze. Căutaţi să ajungeţi într-un punct situat între tensiune şi relaxare. Muşchii ar trebui să se încălzească puţin câte puţin, ajungând la o stare de flexibilitate, „tensionată" ca să spunem aşa, şi din care nu mai pot deveni flasci. Dacă întâlniţi un obstacol, cum ar fi o piatră, de exemplu, muşchii nu vor fi nici atât de întăriţi încât să sufere contuzii, nici atât de slabi încât să se disloce. Intraţi într-o stare specială de a fi care poate fi clasificată drept o tensiune relaxată în care sunteţi treji, atenţi şi activi, dar cu un sentiment de sobrietate şi control. Acest exerciţiu trebuie practicat timp de cel puţin o oră.

2. După primul pas, când ajungeţi să vă simţiţi confortabil, începeţi să practicaţi în condiţii mai riguroase, pe un teren plan, dar cu mai multe asperităţi, unul cu pietre de mărime medie sau în albia unui râu secat. De asemenea,

creşteţi gradat viteza. Lucrul important este să vă simţiţi natural, căci a vă forţa atunci când nu vă simţi în siguranţă poate fi un lucru dăunător. Nu uitaţi faptul că flexibilitatea picioarelor le dă voie să se adapteze în mod natural pietrelor, trunchiurilor sau altor obstacole. Puţin câte puţin, încercaţi să simţiţi terenul cu corpul, fără a vă folosi prea mult privirea pentru a vă direcţiona mişcarea picioarelor. Privirea trebuie să fie relaxată şi îndreptată spre zona de teren din faţa dvs., fără a se concentra însă pe vreun punct anume. În mersul normal, decizia de a pune piciorul într-un anume mod/loc se face în acord cu relaţia vedere-creier-minte. Mersul puterii, însă, funcţionează plecând de la relaţia corp-lume sau, ca să fim mai exacţi, ca „energie interioară-energie exterioară".

Când aţi atins o viteză mare, pe un teren precum cel descris mai sus, baleiaţi solul cu privirea, menţinând ritmul şi echilibrul fără a vă obosi, extenua sau răni şi veţi fi pregătit pentru faza următoare.

3. În această fază, puteţi începe să practicaţi pe un teren în pantă – la început o pantă uşoară, apoi unele mai înclinate. Pe măsură ce capacitatea dvs. creşte, căutaţi pante pe terenuri cu denivelări. Dacă începeţi să practicaţi pe o cărare/potecă, o să aveţi o vedere mai largă peste o zonă deschisă. Dar ţineţi cont – acesta nu este un procedeu care se învaţă într-o zi; el cere mai degrabă o practică constantă, iar timpul necesar depinde de fiecare persoană. Nu există însă limite în ceea ce se poate face cu mersul puterii, nici în ceea ce priveşte transformările pe care le putem experimenta. Atunci când se lucrează pe un astfel de tip de teren, este foarte important să nu exagerăm. Nu ajungem nicăieri numai printr-o viteză mare, dacă ne pierdem siguranţa şi ritmul – căci atunci recădem în graniţele obişnuitului şi ne putem răni.

4. Folosind toate tehnicile descrise mai sus, începeţi să schimbaţi deliberat viteza, în funcţie de denivelările terenului, în timp ce menţineţi un ritm constant. În acest punct, adăugaţi la exerciţiu şi câteva pante uşoare.

Instrucţiunile care urmează se adresează numai celor care au atins un nivel excelent de executare a paşilor de mai sus şi sunt gata să practice noaptea sau în întuneric.

5. Începeţi prin a practica la apusul soarelui sau în nopţile cu lună plină, pe un teren cunoscut. Luna plină este de dorit în mod special ca urmare a luminii pe care o dă şi a faptului că prezenţa sa facilitează contactul cu conştiinţa părţii stângi. Pe măsură ce câştigaţi experienţă, încercaţi să faceţi acest lucru noaptea, pe un teren pe care nu îl cunoaşteţi. Când aţi atins acest nivel, veţi descoperi că nu mai sunteţi dvs. – ca ego – cel care execută voluntar acest exerciţiu, ci mai degrabă corpul dvs., care acţionează conform relaţiei directe pe care o are cu lumea, dincolo de graniţele raţiunii.

Comentariu asupra tehnicii

Din moment ce dialogul interior şi mersul puterii sunt fapte care nu pot avea loc simultan, ar fi trebuit să remarcăm, poate chiar de la început, că în acest caz dialogul interior are tendinţa să se oprească fără vreo intervenţie directă din partea noastră. Pentru că mersul puterii cere o participare directă a întregii noastre energii, atunci pentru dialogul interior nu mai rămâne cantitatea de energie necesară. Este lucrul care face această tehnică infailibilă. Dacă vom continua să gândim, asta înseamnă că suntem angajaţi mai mult în jogging decât în mersul puterii.

În cadrul atelierelor mele, participanţii sunt încurajaţi să asculte cu atenţie mesajele pe care corpurile lor le dau şi care constau mai degrabă în sentimente decât în gânduri sau idei. Aceste mesaje sunt în realitate părţi ale cunoaşterii tăcute, raţia noastră ca fiinţe luminoase şi pe care, din nefericire prea rar o ascultăm. Pentru acele exerciţii care implică mersul puterii, trebuie subliniat că participanţii nu trebuie să se forţeze să practice tehnici care le depăşesc capacitatea de a le pune în practică. Un exemplu ar fi acela al unui grup folosind mersul pentru a coborî un munte. Dacă unul sau doi dintre membrii grupului simt că nu pot ţine ritmul cu ceilalţi, atunci nu trebuie în nici un caz să încerce. Semne clare ale acestui tip de situaţii ar fi pierderea respiraţiei, tendinţa de a se împiedica, pierderea echilibrului. În astfel

de cazuri este bine să se încetinească, până ce echilibrul şi ritmul se restabilesc.

După cum am mai spus, practica mersului puterii implică oprirea dialogului interior. Acest fapt ne pune în legătură cu diferite faţete ale lumii şi ale fiinţei noastre. A atinge tăcerea interioară printr-o activitate fizică intensă, în timpul interacţiunii cu lumea naturii, deschide uşa către manifestarea stărilor care au legătură cu conştiinţa sinelui. Iar nagualismul este una dintre aceste posibilităţi.

O ILUSTRARE A RELAŢIEI DINTRE MERSUL PUTERII ŞI FENOMENUL CUNOSCUT CA NAGUALISM

Dacă executăm mersul puterii, în special noaptea, în zonele nelocuite, nu va fi ceva neobişnuit să ne simţim ca şi cum ne-am transforma într-un fel de animal. Acest lucru poate fi resimţit în schimbările respiraţiei, în siguranţa mişcărilor şi în sunetele pe care le emitem involuntar.

Am descoperit acest lucru odată pe când lucram cu un grup şi ne aflam pe un deal enorm din sudul oraşului Mexico. Era o noapte cu lună plină. Munciserăm două zile la o serie de exerciţii ce excludeau verbalizarea – o activitate pe care noi o numim „tribală". Mersul acela nocturn ne dădea un enorm un sentiment de pace, întunericul ne învăluia, iar noi eram un grup de umbre care se mişcau în habitatul lor natural. Straiele noastre ciudate, zilele de muncă fără vreun cuvânt într-un limbaj cunoscut şi nivelul muncii la care am fost supuşi ne aduseseră într-o stare specială de a fi în care egoul şi istoria personală nu mai erau funcţionale. Eram un trib şi trebuia să ajungem pe teritoriul unui alt trib, care trăia pe partea cealaltă a muntelui.

Dintr-o dată, am simţit o presiune ca şi cum pacea mea interioară sporea. Vegetaţia din jur părea să se estompeze, iar lumea să-şi întunece culorile. Simţeam că ceva mă trage spre un loc necunoscut pentru a experimenta o stare la fel de necunoscută. Încet-încet, am început să alerg uşor şi mi-am intrat în ritm. Am simţit că pot să merg sau să alerg atât cât simţeam nevoia. Ştiam că nu pot greşi, chiar dacă în jurul meu percepeam numai umbre. Am încercat în zadar să iau grupul după mine, să îi „trag", până când ceea ce mă trăgea pe mine m-a doborât şi am avut experienţa unui

vertij. Am început să alerg tot mai repede pentru ca la un moment dat să ating, în întunericul acela desăvârşit şi peste o suprafaţă plină de denivelări, o viteză pe care nu aş fi atins-o pe un teren întins, în lumina zilei. Respiraţia îmi devenise adâncă şi sălbatică, iar corpul emitea mormăieli şi gâfâieli. Fusesem transformat într-un animal care alerga prin munţi, un animal care era în elementul lui. Iar umbrele aveau acum pentru mine un sens. Era normal să mă mişc în acel mediu. Era mediul meu. Mă născusem pentru asta, deşi până atunci nu ştiusem. Totul era un mister şi o descoperire în acelaşi timp, totul era magie şi putere. Am experimentat bucuria unei alte lumi, eram un animal sălbatic, fără gânduri, fără istorie. Am ştiut despre ce animal era vorba şi am mai ştiut că în timpul vieţii mele pe Pământ aveam să fiu, de atunci încolo, în secret, acel animal.

A trecut mult timp până să redevin eu însumi şi să îmi găsesc tovarăşii. Nu m-am întrebat niciodată despre cum le-am apărut celor care priveau. Am presupus că aceasta a depins de sensibilitatea şi capacitatea lor de „a vedea". Orice persoană obişnuită ar fi fost înspăimântată. Cât despre mine, nu am nici o îndoială cu privire la ce s-a întâmplat. Don Juan a avut dreptate: nu există nicio realitate în afara a ceea ce simţim. Realitatea este un sentiment. În noaptea aceea am descoperit principiul nagualismului, alergând ca un animal sălbatic peste munte.

FOLOSIREA SPECIALĂ A SIMŢURILOR

Din moment ce dialogul interior funcţionează mână în mână cu modul obişnuit în care ne folosim cele cinci simţuri, schimbarea modului de a ne folosi simţurile poate ajuta la atingerea liniştii.

În consumismul societăţii moderne, simţul vederii poate foarte bine fi numit „regele simţurilor". Întregul sistem al consumismului depinde de impactul vizual, ca element-cheie. Pentru oamenii obişnuiţi, aşadar, celelalte simţuri vin pe locul doi. Ne aflăm aşadar sub imperiul vederii, încât cu greu mai acordăm atenţie lucrurilor pe care celelalte simţuri ni le revelează. Iar aceasta se întâmplă pentru că simţul văzului a devenit servitorul docil al dialogului intern.

Relaţia obişnuită dintre simţuri şi dialogul interior poate fi exprimată astfel: ochi, gândire, lume, ochi şi aşa mai departe. Ceea

ce vedem, ca şi modul în care vedem este menţinut de dialogul interior, în aşa fel încât realitatea, văzută dinafară, nu mai are sens. Pentru că noi o proiectăm din interior către realitatea exterioară, pentru a percepe mai apoi reflectarea propriei noastre fiinţe asupra ei, chiar dacă nu înţelegem acest fapt. Din moment ce ne-am antrenat simţul vederii ca să ne ajute în acest proces, în cazul în care o forţăm să perceapă într-un mod diferit, ori dacă schimbăm ierarhia normală a simţurilor, atunci vom putea opri dialogul interior. Un exemplu, deja menţionat, ar fi mersul umbrelor, în care atenţia, pe care în mod normal o acordăm vederii, este concentrată pe a auzi şi a atinge. Orice folosire mai puţin obişnuită a simţurilor poate servi ca exerciţiu de atingere a tăcerii interioare.

40. A ASCULTA

Rămâneţi complet tăcut, cu ochii închişi, pentru intervale de cel puţin 15 minute, ascultând sunetele care vă ajung la urechi. (II-225).

41. FLUXUL NATURII

În acelaşi fel, ca la exerciţiul anterior, folosiţi de data aceasta un sunet continuu, dar variabil, cum ar fi un râu care curge, trosnetul unui foc în aer liber, sunetul vântului sau al ploii.

42. A ASCULTA TĂCEREA

Ascultaţi sunetele naturii, încercaţi să detectaţi spaţiile de linişte dintre ele, până când puteţi face distincţia dintre un ritm al sunetelor şi un ritm al tăcerii. Încercaţi să legaţi perceptual momentele tăcerii, mai mult decât o faceţi în mod normal cu sunetele (II-225-232).

43. ORBIREA TEMPORARĂ

Staţi legat la ochi un timp care poate varia de la câteva ore la câteva zile; în acest timp, încercaţi să rămâneţi activ. Tehnica reclamă şi prezenţa unei alte persoane, pentru a evita situaţiile riscante.

44. VEDEREA NEFOCALIZATĂ

Fără să vă concentraţi asupra unui lucru, cuprindeţi cu privirea toate elementele din câmpul vizual. Practicaţi această tehnică timp de minimum 15 minute (V-295-296).

45. OBSERVAREA UMBRELOR

Priviţi obiecte care fac umbră, cum ar fi copacii, pietrele mari, munţii, încercând să grupaţi vizual zonele de umbră astfel încât să percepeţi obiectul nu ca pe o masă de lumină şi culoare, ci ca pe un ansamblu de umbre (III-194).

Comentariu asupra tehnicii

Ca în majoritatea tehnicilor, practicarea susţinută joacă un rol important. Cu cât practica este mai susţinută, cu atât rezultatele sunt mai bune. Singura limită ar putea fi aceea că, după ce s-a atins punctul opririi dialogului interior, vom trăi cel mai probabil o relaţie defectuoasă cu lumea şi lucrurile cotidiene. În astfel de cazuri, durata şi frecvenţa practicilor ar trebui reduse. De asemenea, în timpul exerciţiilor stările anxioase trebuiesc evitate. Iar aceasta se realizează cel mai bine practicându-le ca şi cum exerciţiile ar fi un scop în sine, „uitând" că servesc numai ca mod de a ajunge undeva. Uitaţi că scopul lor este de a opri dialogul interior. Un alt factor important este să găsiţi timpul şi spaţiul necesare unui asemenea tip de activitate. Momentul cel mai potrivit este acela în care nu suntem preocupaţi de nimic altceva – o perioadă pe care o alocăm special acestei practici. Le putem face oriunde, dar cel mai bine este să începem în locuri îndepărtate de cele pe care le vedem frecvent – poate chiar zone nelocuite. În stadii mai avansate, este mai bine să lucrăm în oraş.

RESPIRAŢIA

Majoritatea tehnicilor speciale de respiraţie sunt folositoare pentru a reduce mintea la tăcere, pentru că ne îndreaptă atenţia mai degrabă către a respira decât către a gândi. A ne concentra atenţia pe respiraţie este de fapt una din formele de bază pentru a ajunge la

punctul tăcerii. Acesta este motivul pentru care multe tehnici de meditaţie pot fi potrivite acestui scop, în special dacă evităm să le asociem cu religia, ezoterismul, simbolismul sau alte-isme.

46. TEHNICA DE BAZĂ PENTRU RESPIRAŢIE

Cunoscută şi ca respiraţia completă, acest exerciţiu constă în următoarele elemente:

1. Inspiraţi şi expiraţi pe nas
2. La inspiraţie, mai întâi umpleţi cu aer zona abdominală, apoi pieptul, pornind de jos şi urcând
3. Umpleţi plămânii complet, până când nu mai rămâne spaţiu liber pentru aer
4. Ţineţi aerul un moment înainte de a expira, pentru a asigura oxigenarea completă
5. La expirare, asiguraţi-vă că aţi scos tot aerul, lăsâd plămânii complet goliţi
6. Inspiraţi şi expiraţi încet. Un ritm puţin mai redus decât cel normal poate fi de ajuns.
7. Concentraţi-vă pe respiraţie, nu pe gânduri. Dacă acestea apar, pur şi simplu ascultaţi-le ca şi când ar fi un sunet fără vreo semnificaţie. Trebuie acordată atenţie respiraţiei.

47. VARIAŢII ALE TEHNICII DE BAZĂ A RESPIRAŢIEI

Folosiţi aceeaşi tehnică ca mai sus, cu excepţia că veţi expira pe gură. Starea de atenţie produsă este diferită, de dorit pentru situaţii în care este nevoie de o mare intensitate.

48. VARIANTĂ CU SUNET

Folosiţi toate elementele de bază ale respiraţiei complete, dar îndreptaţi-vă atenţia spre sunetele exterioare. Inundaţi-vă cu ele toată fiinţa, lumea interioară, astfel încât gândurile să nu mai găsească nici

un spaţiu liber. Pentru aceasta, trebuie să folosiţi sunetele din natură sau pe cele ale oraşului. Se poate folosi şi muzică, mai ales fără cuvinte, care pot declanşa gânduri. O variantă mai complicată, dar utilă ar fi să deschideţi radioul ascultând o discuţie, fiind atent însă numai la sunetele cuvintelor, evitând să acordaţi atenţie sensurilor lor. Aceasta înseamnă să ascultăm cuvintele ca şi când ar fi numai sunete (exerciţiu dificil pentru începători).

49. VARIANTĂ CU FOLOSIREA NUMERELOR

Aceasta este ca şi tehnica de bază, dar acum alocaţi numărul unu inspirării şi numărul doi expirării. Împreună cu celelalte elemente ale unei respiraţii complete, executaţi această variantă astfel:

1. În timpul inspirării, vizualizaţi şi pronunţaţi mental numărul unu
2. În timpul expirării, vizualizaţi şi pronunţaţi mental numărul doi

Atunci când reuşiţi să parcurgeţi paşii 1 şi 2 fără interferenţa gândurilor, treceţi la paşii 3 şi 4

3. Vizualizaţi pur şi simplu un număr; nu îl pronunţaţi şi în gând
4. Acum eliminaţi vizualizarea numerelor, acordând toată atenţia „contemplării" inspirării şi expirării. Dacă mintea începe să gândească, mergeţi înapoi, la paşii de dinainte.

50. LUMÂNAREA TĂCERII

Această tehnică are la bază respiraţia completă şi se execută într-o cameră întunecoasă, contemplând flacăra unei lumânări făcută şi modelată de dvs., într-o stare de concentrare totală. Acordaţi atenţie flăcării şi respiraţiei. Dacă simţiţi că sunteţi la limita lui a gândi, umpleţi-vă mintea cu imaginea flăcării, nelăsând loc pentru gânduri. În funcţie de cât de mult v-aţi liniştit gândurile, reîntoarceţi-vă atenţia către flacăra exterioară. Dacă este nevoie, alternaţi imaginea flăcării interioare cu cea exterioară, „interceptând" astfel gândurile înainte

ca ele să capete o formă concretă. Cu cât investiţi mai multă atenţie şi grijă în fabricarea lumânării, cu atât aceasta va fi mai eficace în a vă capta atenţia. Cu aceste lucruri în minte, puteţi face din lumânare chiar o operă de artă; cu cât elaborarea ei este mai complexă, cu atât va fi ea mai utilă.

Comentariu asupra tehnicilor

Aceste tehnici pot fi executate fie cu ochii închişi, fie cu ochii deschişi, deşi la început cel mai bine este să fie făcute cu ochii închişi, pentru o mai bună concentrare. Cu excepţia practicii ascultării sunetelor, un loc liniştit sau unul cu sunete relaxante este preferabil. Perioadele de exerciţiu trebuie să dureze minimum 15 minute.

Trebuie menţionat că fumatul – pe lângă faptul că dăunează sănătăţii – afectează grav respiraţia, percepţia, liniştea interioară şi conştiinţa. Explicaţia este foarte simplă. Oricine a practicat un tip de respiraţie controlată cunoaşte relaţia strânsă dintre respiraţie şi percepţie, ca şi dintre respiraţie şi conştiinţă. Persoanele care fumează nu pot respira bine; posibilităţile lor de conştiinţă şi de percepţie le vor fi aşadar mult limitate, în comparaţie cu cei care nu fumează. Iar dacă vor dori să efectueze o oprire a dialogului interior, exerciţiile de respiraţie nu vor fi atât de eficace, odată ce au plămânii plini de nicotină. Cei care doresc cu adevărat să poată ajunge la o înţelegere a lumii în stil donjuanist ar face aşadar bine să înceapă prin a renunţa la fumat.

51. ARTELE ŞI SPORTUL

Cu cât care arta are mai multă legătură cu sentimentele decât cu gândurile, orice activitate artistică ne poate aduce mai aproape de linişte – în special acelea care nu reclamă folosirea limbajului. Arta dansului este deosebit de utilă, ca şi cântatul la un instrument muzical, din moment ce practicarea lor cere un grad mare de concentrare. În realitate, toate formele artei adevărate vin din lumea liniştii interioare – chiar şi teatrul despre care am vorbit în capitolul despre arta stalkingului.

Ne referim, bineînţeles, la arta realizată ca provocare şi la misterul pe care ea îl implică, nu la arta de dragul spectacolului sau al admiraţiei celorlalţi. Din nefericire, societatea modernă, îndreptată spre consum, a căpătat obiceiul de a clasifica drept artă un mare

număr de manifestări vulgare sau megalomanice. Mulţi indivizi, afectaţi mintal sau pur şi simplu împinşi de un interes material, ajung să creadă că sunt artişti, pretinzând că pictează, cântă sau joacă, în timp ce în realitate ei încearcă să se vândă la cel mai bun preţ pe piaţa deşeurilor. Toţi aceştia produc ceva care, la o analiză serioasă, nu este în nici un caz artă.

Multe astfel de fenomene apar şi în lumea sportului. Nu trebuie să îi creditäm pe toţi cei care, în numele sportului, implică exhibiţionismul şi dorinţa nestăvilită de profit – cum ar fi sportul televizat.

Sportul autentic, pe de altă parte, făcut din plăcere şi în ideea de întrecere este cât se poate de benefic corpului (dar nu egoului), din moment ce reclamă reacţii şi reflexe mai rapide, căci ne oferă oportunitatea de a acţiona raţional pe perioade lungi de timp, fără intervenţia dialogului interior. Acesta mai oferă şi avantajul punerii în contact cu fiinţa noastră corporală, sustrăgându-ne temporar de sub tirania egoului. Foarte benefice sunt acele sporturi care implică un contact deplin şi respectuos cu natura, având bineînţeles grijă de a nu-i provoca daune – ceea ce este şi un mod de a evita afectarea propriilor noastre persoane.

ŞAPTE

MAGIA ATENŢIEI

PERCEPŢIE ŞI ATENŢIE

Atenţia este unul din cuvintele-cheie care se regăsesc în cărţile lui Carlos Castaneda.

Modul specific în care ne folosim atenţia ne determină să percepem realitatea aşa cum o facem. În acest sens, atenţia susţine lumea.

Atenţia este acea proprietate a conştiinţei care ne face să ne concentrăm pe anumite aspecte ale realităţii noastre interioare şi exterioare, în timp ce discreditâm altele. Dar în viziunea donjuanistă asupra realităţii, ca şi în fizică, lumea conţine mai multe lucruri decât percepem în mod normal; de fapt, ea conţine un număr infinit de elemente care scapă percepţiei noastre.

Pentru fizicienii şi chimiştii moderni, tehnologia a servit ca mod de a percepe şi manipula unele aspecte ale „realităţii invizibile" – ca undele radio, radiaţiile sau semnalul TV. Vrăjitorii, pe de altă parte, au folosit din timpuri imemoriale un alt instrument pentru a lua parte la şi a manevra acea cealaltă realitate: magia atenţiei.

Percepţia omului a fost antrenată să funcţioneze într-un mod selectiv, nedeterminat de factori biologici; rezultatul este modul obişnuit în care percepem lumea, iar modul în care ne folosim atenţia este exact rezultatul acestui antrenament, prin care toate noile fiinţe umane trec atunci când intră în contact cu alte fiinţe omeneşti, care percep deja realitatea într-un anume mod, ca urmare a unui foarte asemănător exerciţiu. Procesul atenţiei, despre care se spune la propriu că este un flux, implică un alt proces complex de selecţie – pe care Castaneda îl numeşte „a lua partea cea mai bună"

(VI-284, în ediţiile în spaniolă). A lua partea cea mai bună se referă la procesul de a alege elementele pe care să le percepem din realitate, în timp ce pe altele le lăsăm de-o parte, într-un univers de posibilităţi perceptuale practic infinit, în aşa fel încât rezultatul să fie o percepţie obişnuită a realităţii, nu un haos.

Magia atenţiei constă în a conferi ordine şi înţeles tuturor lucrurilor pe care le percepem. În afară de a selecta ceea ce percepem, ea mai determină şi o rafinare a modului în care asociem detalii fiecărui obiect, în aşa fel încât să se potrivească cu percepţia altor fiinţe omeneşti. Totuşi, oamenii pot alege cum să perceapă un lucru, spre deosebire de animale, care nu trec prin procesul socializării umane. Copiii însă se nasc cu percepţia brută a animalelor. Ei încă nu au deprins magia atenţiei, care le va „aranja" percepţia în termenii ce le vor permite să funcţioneze în lumea cotidiană împreună cu ceilalţi membri ai speciei lor.

ATENŢIA ŞI LIMITELE EI

Un copil mic funcţionează cu o percepţie mult mai puţin restricţionată decât un adult. Prin urmare, copilul va percepe aspecte ale realităţii pe care adulţii nu le mai pot vedea şi pe care le categorisesc drept bizarerii copilăreşti. Psihologia neortodoxă modernă a studiat fenomenele din lumea specială a percepţiei infantile. Un exemplu se poate găsi în fenomenul dermic/optic (percepţia vizuală prin piele), prin care copiii pot vedea şi citi cu mâinile şi picioarele, în urma unui antrenament special. Recent, am văzut cum un un copil legat la ochi juca domino. Nu avea aşadar nevoie de ochi pentru a vedea. Pe de altă parte, şcolile care se ocupă cu astfel de lucruri nu admit adulţi la cursurile lor, pentru că, susţin ele, numai copiii pot învăţa astfel de tehnici[11]. Ca urmare a exerciţiului inconştient al atenţiei lor, adulţii sunt deja fixaţi în limite şi moduri specifice de percepţie, în timp ce copiii se bucură de mai multă libertate din acest punct de vedere.

---

[11] Această viziune a dezvoltării umane este cunoscută în istoria etnologiei ca „evoluţionism". Deşi a fost sever criticată, în practică antropologi, oficiali guvernamentali şi misionari continuă să păstreze o atitudine de superioritate în relaţiile cu nativii acestei culturi, virtual aceeaşi atitudine care la început a dat naştere conceptului de evoluţie.)

În lumea lui don Juan, vrăjitorii şi ucenicii lor sunt războinici care luptă să recupereze această posibilitate de a-şi folosi percepţia în moduri noi şi – mai mult – în acel fel pe care noi îl ştim încă din copilărie – un mod care îi ajută să pătrundă în alte lumi.

Odată ce, ca efect al forţei atenţiei noastre, învăţăm să percepem lumea aşa cum o facem, renunţăm în acelaşi timp – şi aproape în toate cazurile pentru totdeauna – la posibilitatea de a percepe vreodată ceva aflat dincolo de ceea ce atenţia ne permite să sesizăm. Putem însă ca, printr-o muncă susţinută şi consistentă, să ne depăşim barierele de percepţie.

Părerea lui don Juan este aceea că undeva în adâncul nostru există acea capacitate latentă a conştiinţei de a se concentra pe aspectele neobişnuite ale lumii – pe necunoscut – a căror existenţă în mod normal nici măcar nu o bănuim.

PRIMA ŞI CEA DE-A DOUA ATENŢIE

Modul în care ne folosim atenţia în viaţa de zi cu zi este numit în lucrările lui Castaneda prima atenţie (V-266). Aceasta este cea pe care o folosim pentru a percepe şi a conferi ordine lumii noastre, cea de fiecare zi. Majoritatea oamenilor cunosc şi au dezvoltat această formă a atenţiei, care ţine însă închisă uşa care arată drumul către cealaltă realitate. Castaneda mai vorbea însă şi despre existenţa unei alte forme a atenţiei, numită cea de-a doua atenţie (V-266), care este o utilizare necunoscută, nouă, şi foarte specializată, a atenţiei; ea ne permite să percepem o altă parte a realităţii, practic fără limite, care, fiind atât de străină lumii noastre obişnuite, ar putea foarte bine fi numită o altă lume.

Cele două atenţii operează în zone paralele ale realităţii, care coexistă şi care în mod normal nu intră niciodată în contact. Acesta este motivul pentru care Castaneda spune că prima şi cea de-a doua atenţie sunt separate prin „linii paralele" (VI-292, în ediţiile în spaniolă). Pentru a ilustra diferenţa de percepţie dintre cele două atenţii, să luăm ca exemplu percepţia corpului omenesc: cu prima atenţie, acesta este văzut ca un corp fizic, aşa cum ştim cu toţii; cu cea de-a doua, acesta se vede precum faimosul cocoon sau ou de lumină, atât de des pomenit de don Juan.

FIXAREA ATENŢIEI

O altă caracteristică a celei dintâi şi a celei de-a doua atenţii este capacitatea de a atrage evenimentele. Oamenii în general nu percep acest lucru şi atribuie multe din lucrurile care li se întâmplă unui ghinion sau unei intenţii potrivnice. Fără ca măcar să bănuiască, ei îşi concentrează obsesiv atenţia pe lucruri, pe obiecte, pe situaţii sau oameni, prin sentimente de frică, ataşament, dorinţă sau curiozitate şi cheamă în mod inconştient aceste evenimente în viaţa lor. De asemenea, o fixare excesivă a celei de-a doua atenţii poate provoca efecte neobişnuite, similare cu cele ce au loc printre vrăjitori şi clarvăzători – în special clarvăzătorii bătrâni – şi anume apariţia unei serii de obiecte magice pentru diferite scopuri, de la mici amulete până la mari piramide (VI-17).

Recuperarea celei de-a doua atenţii şi corelarea ei cu prima implică, după cum spune Castaneda, intrarea în misterioasa şi practic inabordabila atenţie a treia, cunoscută şi ca libertatea totală (VI-294, în ediţiile în spaniolă).

Pentru cititorii acestei cărţi care au ajuns la un nivel superior de practică, spun că ar putea destul de uşor ajunge la a simţi, folosi şi integra cea de-a doua atenţie printr-un mod neobişnuit de a lucra cu prima atenţie.

INACŢIUNE ŞI ATENŢIE

A efectua acţiuni care obligă prima atenţie să se concentreze pe lumea cunoscută în moduri neobişnuite, sau să se concentreze pe aspecte care în general trec neobservate, are ca efect o creştere/ saturaţie a nivelului atenţiei. Aceasta poate conduce la stări de conştiinţă superioară şi în final la cea de-a doua atenţie.

Aşa cum a fost expus, bineînţeles că exerciţiile pentru inacţiunea sinelui personal şi oprirea dialogului interior sunt exerciţii de atenţie, dar tonul sau sfera lor de acţiune suferă diferenţe faţă de ceea ce este descris în această carte.

TEHNICI

În cele ce urmează există unele exerciţii care ar putea fi clasificate drept exerciţii de atenţie, ca şi altele câteva pe care în care opera lui Castaneda le găsim descrise ca inacţiuni. Acestea se află împreună, deoarece ambele grupuri produc variaţii substanţiale în percepţie, prin modificarea intenţionată a modului de a folosi atenţia.

52. OBSERVAREA UMBRELOR (III-194)

1. Găsiţi o tufă cu frunze mari.
2. Găsiţi o poziţie confortabilă, relaxată, în care vă puteţi concentra.
3. Observaţi liniştit o ramură a tufei, dar, în loc de frunze, concentraţi-vă atenţia pe umbra lor, până când vă veţi uita la „o ramură de umbre", nu de frunze.
4. Lărgiţi-vă câmpul vizual, concentrându-vă numai pe umbre.
5. Încercaţi să percepeţi întreaga tufă ca pe o „tufă de umbre".

Stagii ulterioare ale acestui exerciţiu pot fi practicate folosind un copac şi urmând acelaşi procedeu. Se va practica minimum 30 min.

53. A OBSERVA PIETRELE (III-203-206)

Un alt mod de a lucra cu umbrele este acela de a folosi pietrele.

1. Observaţi o piatră mare/bolovan, situat pe vârful unei stânci. Locul în care staţi trebuie să fie perfect pentru aceasta (o piatră mare, netedă, pe care să staţi cu faţa în jos este ideală) – faţa dvs. trebuie să fie la 20 cm de piatră. Concentraţi-vă asupra pietrei, priviţi-o în detaliu, încercând să-i descoperiţi cavităţile şi orificiile,

observând toate micile detalii din interiorul ei. Concentrați-vă până când întreaga atenție vă este absorbită de piatră. Uitați-vă la ea până ce vă umple întreg câmpul vizual.

2. Apoi, concentrați-vă atenția pe umbra pe care o aruncă piatra, până percepeți această umbră ca pe un fluid care ține piatra și stânca lipite una de alta, adică până ce par un singur corp.

3. Urmând ceea ce Castaneda prezintă în *Călătorie la Ixtlan* (III-120), continuați observarea umbrei, folosind pietre mari. Aveți nevoie de două pietre mari sau lespezi, care aruncă două umbre lungi, mai mult sau mai puțin paralele, adiacente. Găsiți o poziție relaxată confortabilă și priviți simultan la cele două umbre, încercând să le uniți perceptual, încrucișând ochii dar menținând imaginile în câmpul vizual până ce umbrele se suprapun.

Încercați tehnica plasând două pietre mici sau medii, special alese, într-un loc adecvat, în care să puteți face acest exercițiu. Pentru anumite persoane, exercițiul a părut să funcționeze mai bine cu pietre mari.

54. COPACUL FĂCUT DIN VĂZDUH

Această variantă a exercițiului precedent a dat rezultate foarte bune.

Găsiți un copac cu frunziș bogat de înălțime medie, de preferat unul care vă place de la prima vedere. Dacă acesta face parte dintr-un grup mai mare de copaci care aruncă o umbră mai largă, cu atât mai bine. Trebuie ca printre frunze să puteți vedea petece de cer, dar nu lumina directă a soarelui, astfel încât vederea să aibă de suferit.

Așezați-vă sau stați culcat sub copacul ales. E de la sine înțeles că trebuie să vă simțiți confortabil. Priviți la structura ramificației copacului, dar în loc să vedeți ramuri și frunze, concentrați-vă atenția pe spațiile dintre ele. Încercați să vedeți aceste grupuri de spații ca pe un întreg, așa cum faceți în mod normal cu ramurile și frunzele.

Dacă fundalul cerului este albastru, o să începeți să percepeți puțin câte puțin un copac „cu frunze albastre"., sau bucăți de albastru risipite pe un fond verde fluid. Trebuie să fiți relaxat și capabil de a vă concentra, evitând tendința de a vă concentra pe detalii specifice și încercând în schimb să cuprindeți tot ce intră în câmpul dvs. vizual. În momentul în care percepția vi s-a schimbat și vedeți ceva precum un copac cu frunze albastre, începeți să fiți atent la detaliile scenei. Totuși, evitați să vă concentrați direct pe ele, dacă acest lucru va rupe vraja inacțiunii.

55. MERSUL CU SPATELE

Această tehnică simplă poate fi practicată pe aproape orice tip de teren, în funcție de capacitatea participantului.

Exercițiul reclamă mersul invers, fără a vă întoarce însă, ca să vedeți unde mergeți. La început, faceți acest exercițiu pe un teren plan, fără neregularități periculoase, mărind gradat numai nivelul de dificultate, pe măsură ce continuați practica.

1. Mergeți cu spatele, cu cineva care să vă ghideze. Exercițiul va fi făcut în completă tăcere, ceea ce va ajuta la concentrare și sensibilizare. Persoana care vă ghidează va merge cu fața dvs., înaintând pe măsură ce dvs. mergeți înapoi; în cazul unor obstacole, ghidul le va indica făcând semne din mână când să mergeți la stânga, la dreapta sau să vă opriți. Nu priviți în spate, ci numai la mâinile persoanei care vă ghidează; practicați acest exercițiu pentru cel puțin 20 minute, după care inversați rolurile.
2. Se va executa la fel ca primul pas, dar fără ghid. La început, vă va ghida cunoașterea terenului și a caracteristicilor acestuia, pe care le-ați reținut fără îndoială, privind în jos, la picioare. Acum, puțin câte puțin, încercați să simțiți terenul din spatele dvs. cu întregul corp. Practicați pentru minimum 15 minute.
3. Se va face în același mod ca la pct. 1, dar acum începeți să alergați ușor cu spatele, la început încet, iar apoi, când căpătați încredere, măriți viteza

4. Procedaţi la fel ca la pasul trei, dar fără ghid.
5. Mergeţi cu spatele mai mult timp, pe un drum [de ţară] cunoscut. După o oră sau două, ar trebui să fiţi cufundat în inacţiune
6. Mergeţi cu spatele, dar în grup. Aceasta va adăuga un nivel foarte mare de extra-atenţie, pentru fiecare participant, dar exerciţiul reclamă ca toţi să aibă acelaşi nivel de pregătire şi de concentrare.

Comentariu asupra tehnicii

Un aspect principal al acestei tehnici este acela că ne poate învăţa să percepem lumea exterioară fără a depinde atât de mult de simţul văzului. Este foarte important, aşadar, să rezistaţi impulsului de a vă întoarce privirea, pentru că de fiecare dată când ne întoarcem, întrerupem procesul de sensibilizare prin care corpul trece pentru a ajunge la experimentare. Întoarcerea transformă situaţia în ceva obişnuit, iar noi ar trebui să o luăm iar, de la început. A deveni senzitiv nu înseamnă totuşi „a percepe cu spatele". Nu încercăm să vizualizăm ce se află în spatele nostru, din moment ce aceasta ne-ar menţine dependenţi de vedere. Căutăm mai degrabă un sentiment de siguranţă care emană din conştiinţa corporală, folosind stimuli non-vizuali. Realitatea este că întregul corp, şi nu numai ochii, poate funcţiona ca un perceptor de senzaţii. Atitudinea corectă este aceea de răbdare, relaxare şi – dacă este posibil – de linişte interioară.

56. PĂLĂRIA CU OGLINZI (VI-137)

Luaţi o pălărie şi ataşaţi-i două oglinzi. Orice pălărie cu bor sau şapcă este bună. Prindeţi de borul pălăriei două oglinzi mici – una la 10-15 cm în faţă şi una mică de o parte a liniei vizuale directe, în aşa fel încât să puteţi vedea în spate. Este important ca oglinzile să nu vă obstrucţioneze vederea înainte; oglinzile trebuie poziţionate astfel încât să vă ofere un câmp vizual cât mai larg atât în faţă cât şi în spate. Pot fi ataşate cu sârmă, şurub sau orice alt sistem care să le ţină fixate, la orice mişcare.

Astfel, puteţi efectua următoarele exerciţii:

1. Exerciţiul de bază constă în a merge înapoi, ghidându-vă cu ajutorul oglinzilor. Cu cât veţi exersa mai mult, cu atât veţi dobândi mai multă atenţie şi îndemânare, ceea ce vă va permite să mergeţi pe un teren neregulat, plan sau în pantă uşoară. Gradul de atenţie pe care trebuie să îl atingeţi înseamnă să priviţi simultan în ambele oglinzi şi să integraţi imaginile separate astfel încât să formeze un singur câmp vizual, exact ca atunci când priviţi înainte.
2. Procedaţi la fel ca la pasul anterior, dar acum includeţi şi câmpul vizual din faţa dvs., menţinând în vedere câmpul vizual din spate, toate acestea mergând cu spatele
3. Practică de noapte: urmaţi instrucţiunile de la pasul unu, dar efectuaţi-l noaptea. Locul ideal pentru aceasta ar fi o zonă împădurită sau un deşert. Începeţi încet, dându-vă timp pentru a vă obişnui să mergeţi printre umbre. Nu vă impacientaţi sau speriaţi dacă vedeţi „lucruri ciudate" în oglindă; când vă comportaţi în moduri neobişnuite, nu este ceva ciudat să vedeţi sau să experimentaţi lucruri mai puţin obişnuite.
4. Practică de grup: ca în majoritatea exerciţiilor de mers, faceţi acest lucru în grup, ceea ce poate lărgi sensul exerciţiului, dar cu condiţia ca membrii grupului să muncească în mod egal.

O variantă, recomandată celor cu experienţă, este aceea de a combina exerciţiul scheletului (expus în secţiunea despre conştiinţa morţii) cu exerciţiile de noapte cu oglinzi. Nu este recomandat ca acest lucru să se practice individual.

HAMURILE PURIFICATOARE

În *Darul Vulturului*, Castaneda face referire la folosirea unor hamuri, în scopul de a suspenda sinele deasupra pământului, o inacţiune care are virtutea de a purifica trupul şi chiar de a vindeca o

boală „care nu este fizică..." (VI-184). El mai spune că efectul benefic al acestei practici poate fi folosit spre a pregăti sinele pentru o călătorie grea sau pentru orice altă experienţă care solicită maximum de efort, prezentând-o în două variante: suspendarea de plafon sau suspendarea de o ramură de copac. Personal, am lucrat mai mult cu copacii, care, ca urmare a afinităţii naturale pe care o au cu fiinţele omeneşti, sunt de un mare ajutor.

Pentru ambele variante, primul pas este să se adune materialele necesare, după cum urmează:

- Un ham, în care puteţi rămâne suspendat mult timp, fără a resimţi durere sau disconfort. Cele folosite la paraşutism, speologie sau alte practici similare sunt bune. Hamurile folosite pentru căţărarea pe munte în general nu sunt confortabile, din moment ce o astfel de acţiune rareori reclamă folosirea lor prelungită. (Un ham potrivit poate fi cumpărat gata făcut de la magazinele de sport sau – dacă nu vă vine greu – puteţi confecţiona dvs. unul. Împrumutaţi unele, ca model, de la cineva care practică alpinismul, paraşutismul, salvamontismul sau speologia, ori luaţi din cărţi informaţiile necesare. Materialul pe care l-am folosit eu este acela care se foloseşte pentru centurile de siguranţă de automobil, cusute cu aţă de pescuit din nailon. Fiecare trebuie cusută de trei ori cel puţin, folosind o cusătură cu pas mic, pentru maximum de securitate)
- Frânghie foarte rezistentă sau un cablu de oţel, cu rezistenţa de cel puţin 500kg. Personal, prefer frânghia care – pe lângă faptul că este naturală, este mai uşoară şi mai simplu de manevrat. Cea folosită de căţărătorii pe munte sau de speologi este de 9mm.
- Un fel de suport, prin care să treceţi frânghia şi să vă ridicaţi. Acesta trebuie să fie destul de înalt, de puternic şi nu trebuie să afecteze frânghia în timpul folosirii.

57. SUSPENDAREA DE TAVAN

Pentru această tehnică, avem nevoie de un loc potrivit, cum ar fi o magazie, un garaj, sau orice alt spațiu, cu tavan din grinzi de metal sau lemn. Singura condiție este aceea ca deasupra grinzilor să fie un spațiu prin care să fie trecută frânghia, iar grinda să fie destul de rezistentă pentru a susține o persoană suspendată într-un ham. În loc de a prinde direct frânghia de grindă, este mai ușor să o atașăm de una sau două bucle metalice ale grindei, care să funcționeze ca suporturi pentru frânghia ridicată. Bucla reprezintă reprezintă un gen de inel oval, făcut din oțel sau aluminiu, cu un sistem de prindere mobil de siguranță, care poate fi închis sau deschis. Buclele, sau agățătorile, sunt foarte puternice și nu vor afecta frânghia, permițându-i să alunece fără fricțiune sau roadere. Și acestea pot fi procurate din magazine sportive.

Cu toate materialele necesare, tehnica va fi foarte simplă. Mai întâi, treceți un capăt al frânghiei peste grindă sau prin bucle. Treceți-o prin ham și legați-o la un capăt. Cu efortul combinat a două persoane care trag de la celălalt capăt, veți fi ridicat aproape de nivelul tavanului. Capătul liber al frânghiei va fi atașat la ceva care îl fixează în podea sau într-un suport ca un fel de ancoră. Puteți rămâne în această poziție cât este necesar. În general, intervale de 8-12 ore sunt suficiente. Cel mai bine, acest exercițiu se va face noaptea, atunci când egoul și modul obișnuit de a vedea lumea își pierd din forță. La sfârșitul exercițiului, o să fiți ușurat. Procedura poate fi repetată de câte ori este necesar.

58. SUSPENDAREA DE COPAC

Aceleași materiale pot fi folosite ca în tehnica anterioară, cu excepția cablului de oțel, nepotrivit cu materia copacilor. oricum, tebuie să fiți atent să nu provocați daune copacului. Următorii pași vă vor fi de ajutor în acest sens:

1. Alegeți un copac cu ramuri groase

2. Cereţi-i permisiunea de a lucra cu el şi de a vă ajuta, explicaţi motivele. Faceţi acest lucru vorbind cu voce tare. Deşi nu cred că se poate întâmpla, e totuşi posibil ca acesta (copacul) să nu transmită nici un mesaj sensibil. În acest caz, trebuie să căutaţi alt copac.
3. Urcaţi pe ramura pe care aţi ales-o şi pregătiţi-o pentru a trece peste ea frânghia, sau ceea ce va fi folosit pentru a lega bucle. Pregătirea constă în a înfăşura ramura cu o textură rezistentă, legând-o strâns, pentru a proteja ramura de eventualele răni pe care frânghia le-ar putea provoca.
4. Odată ajunşi aici, treceţi capătul liber al frânghiei peste ramură, puneţi-vă hamurile şi ridicaţi-vă.
5. Fiţi foarte atenţi la orice manifestare a copacului, care va reacţiona la prezenţa dvs. Nu uitaţi că vă aflaţi în interiorul luminozităţii sale.
6. Comunicaţi cu copacul; exprimaţi-vă sentimentele sau cântaţi-i.
7. Este bine ca exerciţiul să se facă într-o zonă izolată, departe de oamenii care nu sunt implicaţi în munca dvs.

Comentariu asupra tehnicii

Tehnica de a sta suspendat are multe utlizări. Am folosit-o personal şi am aplicat-o în cadrul grupurilor pentru tratarea cazurilor de depresie, dezorientare sau crize emoţionale. De asemenea, am folosit-o în scopul pregătirii taberelor de exerciţii, excursii sau călătorii care cer un grad de efort mai mare, cum ar fi lungi plimbări în munţi sau în zone deşertice deschise. Rezultatul suspendării a fost întotdeauna un sentiment de purificare şi de regenerare sau de mult mai mare luminozitate personală.

În timpul exerciţiului, trebuie să ne gândim la trei elemente: tăcere absolută; întuneric; menţinerea unui nivel mare al concentrării în timpul stadiilor pregătitoare. Cu cât o persoană rămâne mai mult timp şi mai sus suspendată, cu atât efectul va fi mai spectaculos. Este posibil să găsim copaci cu ramuri potrivite, la o înălţime de 2 m

sau mai mult. Puteți practica mai multe zile la rând, sau puteți rămâne suspendat ziua și noaptea. În acest caz, începeți la apusul soarelui și terminați la apus, în ziua următoare.

Este important să nu adormiți.[12] Ca măsură de precauție, este bine ca cineva care stă jos să vă strige din timp în timp.

Starea de conștiință și de percepție după ore de practicare a acestei inacțiuni este una specială și nu trebuie risipită nechibzuit. După ieșirea din hamuri, străduiți-vă să mențineți starea de atenție și tăcere, evitând atitudinile zgomotoase sau activități care să vă deconecteze rapid de la experiența avută.

Comentariu asupra exercițiului de atenție și inacțiune

Aceste exerciții trebuie făcute în liniște, fără grabă, efectul lor fiind unul cumulativ. Oamenii obișnuiți, învățați numai „să facă", pot lesne să se plictisească sau să se simtă obosiți de exercițiul inacțiunii, în special dacă acesta nu dă rezultate rapide și spectaculoase. Efectul unei inacțiuni care durează ore este manifest chiar și în acele cazuri în care ai impresia că „nimic nu se întâmplă".

Importantă este concentrarea, iar acesta este un lucru pe care ucenicul trebuie să îl învețe. Suntem obișnuiți să nu ne concentrăm gândurile și atenția, lăsându-le să divagheze fără vreun control din partea noastră. Puțin câte puțin, putem învăța să ne ghidăm prima atenție și să ne concentrăm. Numai atunci putem ajunge, în cele din urmă, la liniștea interioară și la forme ale atenției despre care înainte nu realizam că există.

[12] Nu este contraindicat să se doarmă suspendat de un copac, chiar folosind un hamac, dar atunci când se execută un alt exercițiu.

OPT

A PROVOCA VISATUL

VISE COMUNE

Mentalitatea vestică are tendinţa de a vedea visele ca pe o realitate iluzorie – sau chiar ca pe ceva care nu este deloc real. Iar aceasta este una dintre urmările tendinţei lumii moderne de a concluziona că tot ce nu se încadrează în descrierea obşnuită a realităţii nu există. Experienţe în vis precum zborul, transformarea în fiinţe stranii sau vorbitul cu animale nu trebuie considerate în nici un caz ireale.

Tot ce a putut ştiinţa să facă pentru a da sens viselor a fost corelarea lor cu domeniul teoriei psihanalitice, avându-l ca părinte de concepţie pe Sigmund Freud. Unul din aspectele principale ale acestei teorii se referă în mod special la interpretarea viselor.

Lăsând la o parte toate corolarele celui de-al doilea, al treilea şi al patrulea nivel – cu complexul oedipian, obsesia falică şi restul – în formula sa cea mai solidă, teoria postulează că visele sunt expresia mai mult sau mai puţin simbolică a dorinţelor reprimate, a temerilor şi neliniştilor individuale. Acest simbolism, care îşi are rădăcinile în obiectele temerii sau ale dorinţei, nu se exprimă de cele mai multe ori direct în vise, ci mai degrabă prin imagini care, la prima vedere, pot părea că nu au nimic de-a face cu aspectele menţionate. Astfel, un tată opresiv şi autoritar poate apărea în vis ca un trunchi enorm de copac, care se prăbuşeşte peste cel care visează; o femeie dorită de un bărbat îi poate apărea acestuia în vis ca un cal sălbatic, ce se sustrage tuturor tentativelor de a fi prins.

Deşi mulţi oameni nu cunosc teoria freudiană şi posibilităţile de a interpreta înţelesul viselor oferite de aceasta, ideile ei de bază

se pot aplica (în termeni generali) majorității oamenilor din societățile moderne. Visele noastre reflectă într-adevăr temerile și dorințele noastre.

VISE NECIVILIZATE

Interpretarea lui Freud nu este totuși singura posibilitate. Studiul altor culturi, atât din trecut cât și din prezent, arată că interesantele concluzii ale acestei teorii, ca și teoria psihanalitică în general, nu sunt universal valabile. Acestea nu sunt aplicabile tuturor societăților, din toate spațiile culturale. Să luăm de plidă tema reprimării sexuale, care i-a reținut în mod special atenția lui Freud. În timp ce în culturile europene și în cele bazate pe cultura europeană, reprimarea sexuală și obsesia aferentă față de sex au fost și încă sunt neschimbate, în unele grupuri etnice cu orientările lor culturale specifice, se găsesc semne ale unei mult mai deschise și sănătoase atitudini față de sexualitate. Multe exemple se pot întâlni, de la boșimanii din deșertul Kalahari[13], la polinezienii din Samoa[14].

De asemenea, este ușor de demonstrat că nu toți oamenii au același tip de vise și că nu toate visele sunt de tip freudian. Experiența mea personală printre indienii huichole, de exemplu, mi-a permis să observ atenția specială pe care aceștia o acordă viselor lor. Este un lucru foarte des întâlnit ca un tată să își întrebe fiul, care abia a învățat să vorbească: „Ce ai visat, fiule?". În acest fel, indienii huicholes încep de foarte timpuriu să acorde atenție viselor lor, un lucru care nu numai că îi ajută să își amintească, dar prin care conferă și o semnificație pragmatică visului în viața lor, una ce se situează complet în afara oricărei interpretări freudiene. Visele lor sunt mesaje, indicații, promisiuni. Pentru ei, a visa este tot atât de real ca și a planta sămânța, a construi o casă, a avea copii, a scrie cântece sau alte lucruri din viața lor. Visele le influențează deciziile și modul de viață, pentru că ei văd în vise o continuitate și un imperiu al unei acțiuni pragmatice și volitive, pe care oamenii din culturile Vestului nu le pot imagina. Asta înseamnă viața visatului la huicholes în general. În visele unui

---

[13] G. Silberauer, *Cazadores del desierto: cazadores y habitat en el Desierto de Kalahari*, Barcelona: Mitre, 1983

[14] Margaret Mead, *Adolescencia, Sexo y Cultura en Samoa*. Buenos Aires: Paidos, 1979

marakame (şaman), o să putem găsi şi mai multe variante surprinzătoare, foarte apropiate de ceea ce ne povesteşte Castaneda.

Şi acesta este lucrul cel mai incredibil: experienţa visatului la huicholes, visul freuidian, posibilităţile din visele celei de-a doua atenţii, ca şi *visatul* sunt, de fapt, posibilităţi universale.

Deci, dacă este adevărat că în societatea noastră se cunosc numai visele freuidiene, este adevărat şi că acestea nu sunt singura noastră posibilitate. Există şi alte moduri de a visa. Căi care duc spre cea de-a doua atenţie, spre putere şi conştiinţa celuilalt sine. Şi putem învăţa aceste alte moduri. Putem provoca *visatul*.

VISATUL: INACŢIUNEA VISELOR

După cum ne spune şi Castaneda, una din cele două mai importante zone de practică ale luptătorilor părţii nagualului (cealaltă fiind stalkingul) implică a lucra în imperiul viselor. Don Juan vorbeşte despre lucrul cu visele ca despre una din căile spre putere şi îi acordă o importanţă fundamentală în cadrul sistemului său de cunoaştere. În acest sistem, *visatul* înseamnă un vis care se experimentează fără pierderea completă a conştiinţei şi începe în momentul în care realizăm că visăm.

În afara referinţelor la arta visatului, aşa cum este ea prezentată în operele lui Castaneda, o să mai menţionez unele aspecte care intervin atunci când începem să practicăm, cu oarecare succes, ca şi unele tehnici specifice.

Programarea *visatului* începe cu ceea ce pare a fi o tehnică simplă (III-114): trebuie să ne privim mâinile. Atât de simplu. Înainte de a merge la culcare, ne dăm ordinul de a ne vedea mâinile în vis. Nu este, totuşi, atât de simplu la început, când ne confruntăm cu puterea tehnicii. Oricine a reuşit să facă acest lucru ştie despre ce vorbesc: când ne vedem mâinile în vis, avem o senzaţie foarte intensă şi stranie. Este tot atât de ciudat ca şi atunci când am simţi, în exact acest moment, că o carte pe care o ţinem în mână sau camera în care ne aflăm ar dispărea şi ar fi înlocuită de un fel de realitate fantomă. În mod firesc, un eveniment ca acesta ne va provoca o mare mirare; şi de bună seamă ne-am simţi incitaţi descoperind o altă lume, despre a cărei existenţă nu am avut nici cea mai mică bănuială.

Şi tot uimire este lucrul pe care îl simţim atunci când ne descoperim mâinile în vis. Nimic altceva. Când corpul nostru visător (pe care Castaneda îl numeşte *visat*) priveşte la mâinile lui, acestea execută un ordin care vine din altă lume. Dintr-o lume despre care nu ştiam că există. Pentru *visat*, lumea de zi cu zi este lumea cealaltă, iar *visatul*, ca unul dintre aspectele conştiinţei celuilalt sine, nu îşi aminteşte şi nu cunoaşte nimic despre *omul visător* sau acea lume. *Visatul* nu cunoaşte nimic despre tonal, care este complementul lui, tot astfel după cum nagualul este complementul *omului visător*. Pentru *visat*, lumea de zi cu zi este ireală şi de neconceput, aşa cum este lumea *visatului* pentru noi.

CELĂLALT SINE AL CELUILALT SINE

Cert este că *visatul* şi *visătorul* nu îşi amintesc niciodată unul de celălalt. Ei trăiesc în realităţi paralele – împreună, dar separat. Pentru *visat* suntem celălalt sine, iar lumea noastră este cealaltă realitate a lui. În ultimă instanţă, raţiunea noastră face din lumea *visatului* o simplă extensie fantezistă a realităţii pe care o cunoaştem, o lume de iluzii fără existenţă reală, sau pe care uităm pur şi simplu că am cunoscut-o în vis. A ne aminti cealaltă lume implică să fim într-adevăr visul *corpului visător*. Şi acest lucru este exact ce face *corpul visător* atunci când priveşte la mâinile lui, devenind conştient de faptul că visează şi amintindu-şi de *visător* şi de lumea *visătorului*. Prin acest simplu act, el dă naştere unei mişcări neobişnuite: creează un punct de contact între cele două părţi ale conştiinţei, între lumi care în mod normal nu se întâlnesc niciodată, care se ignoră reciproc. De aceea, don Juan vorbşte despre arta *visatului* ca despre o punte către celălalt sine, care ajută la unirea celor două părţi ale conştiinţei, tonalul şi nagualul, într-o unitate existenţială pe care o numeşte totalitatea sinelui (IV-270).

Procesul ultim din spatele întregii munci cu stalkingul şi visatul este de a ne aminti de celălalt sine, pentru a ne integra sinele în acea totalitate. Pentru don Juan, *visatul* este calea cea mai bună către putere, ea fiind uşa care conduce direct la nagual, întorcându-ne către partea necunoscută şi misterioasă a conştiinţei noastre.

Visatul este inacţiunea viselor, echivalentul inacţiunii din lumea lucrurilor obişnuite. Stalkingul, ajutându-ne să deplasăm punctul de

asamblare pentru a ne aminti de existența celuilalt sine, *visarea,* permite așadar *visatului* să deplaseze punctul de asamblare, pentru a aminti de *visător.* Ambele forme de inacțiune reprezintă efortul pe care fiecare parte a conștiinței noastre trebuie să îl facă pentru a-și aminti de celălalt sine al său.

Unul din avantajele inacțiunii viselor este acela că, în timpul somnului, punctul de asamblare se mișcă natural din poziția sa obișnuită, ajungând să nu mai fie atât de legat de aceasta – chiar și în visele obișnuite – făcând astfel mai simplă mișcarea spre noi și nemaiîntâlnite poziții.

Modurile în care putem folosi *visarea* sunt practic fără limite. În experiențele pe care le-am avut, a folosi tehnicile *visatului* a însemnat pentru mine să acționez în unele intervale de timp în care majoritatea oamenilor trândăvesc, sau cel puțin se odihnesc.

RECIPROCITATEA LUMII *VISATULUI*

Unul dintre aspectele care fac din *visare* o zonă atât de utilă este relația reciprocă pe care aceasta o are cu lumea de fiecare zi: lumea viselor corespunde cu lumea pe care o cunoaștem în stare de trezie. Nu vreau să spun prin asta că ceea ce visăm seamănă, cumva, *ad litteram* cu ceea ce trăim. Tipul de viață pe care o ducem rezultă mai degrabă din ce fel de vise avem. O viață freudiană va provoca vise freudiene. Rezultă așadar că inacțiunea din viața obișnuită se reflecă în inacțiunea viselor: *visarea.*

Ceea ce este incredibil însă este cum funcționează această reciprocitate. Modificarea modului în care abordăm viața cotidiană modifică felul în care visăm, iar modificarea modului de a visa ne poate modifica viața de zi cu zi. Domeniul viselor devine și el o zonă în care putem lucra în sensul schimbării și al libertății. Aceasta înseamnă că putem schimba aspecte ale vieții noastre cotidiene în timpul visării. Lucruri pe care nu le putem schimba prin metode convenționale pot fi modificate cu ajutorul celuilalt sine – și cu puterea celei de-a doua atenții, care aparține acestui sine – prin simpla concentrare a *visatului* aupra acestora.

A găsi soluții neobișnuite la problemele și nevoile care par de nerezolvat devine concret posibil atunci când punem în joc puterea care vine din „partea nagualului" conștiinței noastre. Prin visat putem

schimba cursul evenimentelor sau descoperi noi soluții la probleme vechi. Să ne amintim că adevărata creativitate vine de la partea stângă a conștiinței.

Castaneda ne spune că luptătorii din acest grup au dezvoltat și îmbogățit activitățile de bază ale vieții lor de zi cu zi prin visat (VI-54); Pablito, ca dulgher, a învățat cum să construiască lucruri; Nestor, care vindea plante medicinale, a găsit moduri de a vindeca un bolnav; și Benigno, care avea un oracol, a găsit soluții la problemele unor oameni; așadar, persoane cu misiuni pe care le-au considerat că există cu adevărat în voința lor au găsit în *visat* terenul fertil pentru a aduna secrete prin care să se îmbogățească.

Găsirea de obiecte sau persoane pierdute, vindecarea de boli, sau decizia de a da un curs anume unei acțiuni sunt numai câteva exemple referitoare la ceea ce se poate face prin non-acțiuni ale visatului normal, ca să nu mai vorbim de plăcera și magia de a trăi în lumi incredibile prin vehiculul *corpului visător*. În *visat*, ne putem concentra pe lucruri din lumea aceasta sau din lumea cealaltă.

COMOARA ASCUNSĂ A CELUILALT SINE

Atunci când atingem starea conștiinței controlate în timpul visatului, nu numai că ne dotăm *corpul visător* cu posibilitatea de a acționa deliberat și pragmatic, dar se întâmplă și ca sinele nostru obișnuit să înceapă să vadă lumea și pe el dintr-o nouă perspectivă.

Aș vrea să adaug, ca exemplu, un comentariu despre prima mea experiență cu găsirea mâinilor în vis. La vremea aceea, studiam pentru o carieră în antropologie. Incitat de cărțile lui Castaneda, pe care le citisem, am petrecut câtva timp încercând să îmi amintesc să îmi caut în vis mâinile, dar fără succes. Într-o noapte, totuși, am avut un vis care la prima vedere nu părea a fi ceva special. Mă aflam pe acoperișul unui enorm castel, unde era o ușă deschisă care dădea spre o scară șerpuită, ce cobora prin turn. Am intrat și am început să cobor. Totul, pereți și trepte, era făcut dintr-o piatră gri închis și era foarte puțin luminat. Am continuat să cobor, mânat de o curiozitate care creștea. Nu existau ferestre care să mă lase să văd dincolo de zidurile groase. Cu cât coboram mai mult, cu atât părea a fi mai mult de mers, până când am avut senzația că mă aflam undeva la mare distanță sub nivelul castelului, la subsol, sau chiar mai jos. Senzația

unui lucru imperios devenea o certitudine: ştiam că, dacă aveam să ajung mai jos, ceva cu desăvârşire nou şi necunoscut mă aştepta, ceva ce promitea să aibă un mare impact asupra vieţii mele. Într-un final am ajuns la capăt. Am deschis o uşă grea şi m-am trezit într-o încăpere goală, numai din piatră, cu ferestre enorme pe peretele din faţă şi pe cele din lateral. Acestea erau de fapt nişte deschideri rectangulare în pereţi, fără geamuri sau rame, de o mărime care ocupa cea mai mare parte a pereţilor. Prin aceste trei ferestre mari nu se vedea decât marea, orizontul şi cerul albastru. Albastrul turcoaz al mării mi-a produs un sentiment profund de melancolie. Mă simţeam incomplet. Ceva lipsea din viaţa mea şi orice ar fi fost acel ceva, el se găsea în acel albastru adânc. A fost ca o chemare a unei lumi pe care nu o vedeam, dar o puteam intui. Am simţit acest lucru foarte clar, iar această claritate era dorinţă şi melancolie. Pe faţă îmi curgeau lacrimi şi deodată am înţeles: visez! Este un vis! Mâinile! Trebuie să mă uit la mâini! Am încercat să îmi ridic mâinile, dar păreau foarte grele. Cu mare efort, am reuşit să le ridic şi atunci mi-am amintit de lumea cealaltă, de omul care dormea. Imaginea din vis a început să se schimbe; am fost copleşit de senzaţia că ceva neobişnuit urma să se petreacă. Scena în care eram, care până atunci îmi păruse naturală, a devenit brusc ciudată şi fantomatică. Ştiam că pereţii şi întreaga scenă pot pieri în orice moment, că existenţa lor depinde de mine, de voinţa mea, deşi eu nu ştiam ce să fac. Am văzut cum pereţii începeau să tremure, ca şi cum erau o imagine venită dintr-un proiector în mişcare. Mi-am întors privirea către mâini şi mi-am văzut degetele dispărând. După o clipă, m-am hotărât să fac ceva şi să folosesc acea situaţie pentru a mă gândi la o chestiune de oarecare importanţă din viaţa mea...

A doua zi m-am trezit şi mi-am reluat activităţile zilnice. Tristeţea şi melancolia din vis mă însoţeau încă. Numai că tristeţea conţinea, la capăt de tot, o mireasmă de fericire secretă. Era ca şi cum aveam o comoară. Descoperisem o lume nouă – o lume ce permite privitul şi acţiunea, în care am putut descoperi secrete şi din care am putut câştiga ceva. Ce mistere oferea ea? Avea oare limite?

După-amiază târziu, eram în clasă, la facultatea de antropolgie. Se discutau probleme de sociologie şi antropologie. Iar eu, în mod normal un student activ, vedeam totul ca de la distanţă. Lumea discuţiilor intelectuale şi importanţa de sine mi s-au părut atât de searbede. Ce ştiau ei despre visul meu? Ce importanţă aveau toate

astea în comparație cu incitarea dată de faptul de a fi descoperit o nouă lume? Nimeni nu știa, dar eu eram fericit. Simțeam că dețin o comoară secretă. M-am simțit invadat de fericirea și melancolia de a fi zărit celălalt sine. Și am știut că după acea zi, viața mea nu va mai fi la fel.

Câteva considerente generale despre tehnică

În termeni generali, un vis care are legătură cu cea de-a doua atenție – cu alte cuvinte *visatul* – implică un control asupra situației generale a unui vis. Spre deosebire de visele obișnuite, putem acționa deliberat sau chiar cu premeditare. Acest tip de vis începe cu conștiința faptului că visăm. Realizând că trăim un vis, încorporăm în experiență o extraordinară conștiință care permite *visătorului* să folosească acel vis pragmatic.

Visarea reclamă o formă specială de atenție, cunoscută drept a doua atenție, un termen care se referă la acea capacitate a conștiinței de a pune ordine în realitatea de dincolo de descrierea obișnuită a lumii. Prima atenție ajută la a pune ordine și a susține percepția conștiinței părții drepte. Cea de-a doua atenție conferă ordine percepției conștiinței părții stângi, care are loc în *visat*. Din moment ce nu este ceva familiar, cea de-a doua atenție trebuie deprinsă și cultivată. În cazul viselor, aceasta înseamnă să se dezvolte capacitatea de a susține viziunea visului, conferindu-i continutatea și congruența pe care în mod normal nu le are. Inacțiunea din timpul *visatului* ne cere să învățăm să percepem așa cum o facem în lumea cotidiană, zi cu zi. În timp ce problema în viața de zi cu zi este aceea de a învăța cum să transformăm realitatea, pe care în general o considerăm fixă și imuabilă, în *visat* avem de-a face cu problema opusă, aceea de a susține realitatea care în mod normal se schimbă mereu. O formă specială de atenție este necesară pentru a menține concentrarea asupra unui vis și, prin aceasta, pentru a se ajunge la o ordine funcțională în mijlocul haosului atât de caracteristic viselor obișnuite. Prin aceasta, vreau să spun că nu putem rămâne fixați asupra unei imagini din vis fără ca aceasta să se transforme în ceva diferit.

Este interesant și trebuie remarcat că acea conștiință a părții stângi este ca o realitate în oglindă: reciprocă și opusă. În realitatea obișnuită, pentru a atinge liniștea interioară și pentru a percepe realitatea mai degrabă ca pe un întreg decât ca fragmentată și

contradictorie, trebuie să ne străduim să folosim viziunea periferică. În realitatea viselor însă, este nevoie de capacitatea de a ne concentra total şi de a susţine în acelaşi mod, plenar, viziunea, în loc să rămânem ancoraţi în viziunea periferică folosită în mod normal de acea parte a conştiinţei. Acţiunea unei părţi a conştiinţei devine o incţiune a celeilalte părţi. Ambele pot fi folosite pentru crearea punctelor de contact între cele două părţi, pentru integrarea treptată a ambelor părţi ale conştiinţei într-o singură unitate.

În fine, practica *visatului* ajută la dezvoltarea a ceea ce este cunoscut în opera lui Castaneda ca fiind *corpul visător*. Aceasta începe să aibă loc în momentul în care practica *visatului* dobândeşte o continuitate care îl face funcţional şi util în lucrul cu problemele cotidiene. Dezvoltarea *corpului visător* este cumulativă: cu cât ne implicăm mai mult în visat, cu atât aceasta conferă concentrare şi eficienţă mai mare viselor noastre. Iar noi învăţăm să susţinem noi poziţii ale punctului de asamblare, care corespund visatului.

TEHNICI

Opera lui Castaneda propune mai degrabă o serie de sarcini care să fie duse la îndeplinire după atingerea conştiinţei *visatului*, decât un grup de tehnici pentru a ajunge la *visat*, deşi nu există nişte paşi specifici pentru a se ajunge la conştiinţa despre care vorbim. Acesta este un lucru natural, din moment ce această conştiinţă are de-a face cu o mişcare neobişnuită a punctului de asamblare. Orice instrucţiuni pot sau nu pot fi potrivite, totul depinzând de situaţia noastră specifică („acţiunile" noastre specifice).

Mai întâi o să prezint diferiţi paşi pe care trebuie să îi facem pentru a ne consolida conştiinţa *corpului visător*. Mai departe, o să intru în detalii asupra tehnicilor (care în realitate sunt paşi ajutători de trezire a conştiinţei prin care ne amintim de celălalt sine în timpul *visatului*). Nu există însă vreun mod de a spune cum se face acest lucru; ceea ce se întâmplă este că la un moment dat corpul nostru face pur şi simplu acest lucru: îşi aminteşte.

58. REGĂSIREA MÂINILOR

Totul începe prin a ne aminti de celălalt sine. La un moment dat, amintiţi-vă pur şi simplu să faceţi un lucru pe care vi l-aţi propus,

precum acela de a vă privi mâinile în *visat*. Ceea ce este important este să vă dați acest ordin în timp ce sunteți treaz și să îl duceți la îndeplinire în *visat*. Pentru că în *visat*, ne amintim, o să percepeți că ordinul vine de altundeva și asta o să vă facă să vă amintiți de lumea cealaltă. O să vă amintiți de *cel care visează*. Din acest punct, începe *visatul* și tot ce trebuie să facem poate fi acum dus la bun sfârșit.

A ne folosi de mâini este adesea cea mai bună alegere, din moment ce nu nu vom avea dificultăți în a le găsi, ele fiind parte a corpului nostru. Dar și alte lucruri pe care le putem regăsi, orice obiect, picioarele sau oricare parte a corpului pot servi tot atât de bine acestui scop. Important este să ne amintim comanda pe care ne-o dăm și să o îndeplinim.

Deși pare simplu, primul pas este de obicei cel mai greu. La cursuri și conferințe întâlnesc adesea persoane care, după o practică de ani de zile, în care și-au dat sarcina de a-și găsi mâinile, nu au reușit. Și acești oameni întreabă mereu aceleași lucruri: „Ce se înâmplă? De ce nu îmi pot regăsi mâinile? Cum faci asta?". Ceea ce se întâmplă este că în lumea *visatului*, o reciprocă a lumii de zi cu zi, practica inacțiunii reclamă să reducem și „acțiunile" structurate. Dacă veți insista așadar să faceți aceleași lucruri fixe, pe care le repetați mecanic, „acțiuni" din viața de zi cu zi, libertatea necesară pentru practicarea *visatului* va fi imposibil de dezvoltat. Și reversul este tot atât de adevărat; practicarea inacțiunii *visatului* vă pregătește pentru inacțiunea din viața de zi cu zi. Lucrul de care avem nevoie așadar este un efort coordonat în practicarea inacțiunii din partea *celui care visează* și a visatului.

Acest lucru a fost ușor observat de cei care au luat parte la ateliere în domeniu, în special de către aceia care au practicat cel mai mult – aceștia fiind cei care au început pur și simplu să-și vadă mâinile în vis. Acest lucru a avut la bază și faptul că în timpul acestor ateliere participanții se îndepărtau de viața și activitățile lor obișnuite, dedicându-se în schimb, zi și noapte, practicării inacțiunii. Pornind de la aceste observații, am făcut o strategie de acțiune: dacă vreți să ajungeți să vă regăsiți mâinile în vis, trebuie, pe lângă a vă da ordinul de a le regăsi, să vă saturați corpul cu non-acțiuni făcute în timpul zilei.

Procedura generală ar consta în a petrece întreaga zi făcând acțiuni care se situează cu totul în afara obișnuitului. Rezultate deosebit de eficace se obțin dacă aceste acțiuni nu flatează în vreun

fel egoul, cum ar fi să petreceţi o săptămână muncind alături de anumiţi oameni, pentru efectuarea unor acţiuni complet opuse modului dvs. de a fi; sau să îndepliniţi sarcini care presupun un mare efort mental şi fizic şi cu care să nu fiţi obişnuit în mod special. Dacă, în final, deveniţi ţinta criticilor celor din jur, cu atât mai bine. A trata egoul în acest fel va duce la reducerea tonalului şi, prin urmare, la apariţia *visatului*. Este evident că trebuie să alegeţi strategii care nu trec de limitele bunului-simţ, astfel încât să nu vă aflaţi în situaţia de a vă supune singuri, inutil, unor riscuri.

Orice exerciţiu de atenţie, inacţiune sau stopare a dialogului interior menţionat în această carte este potrivit pentru a provoca *visatul*.

Odată ce v-aţi văzut maiinile, acest lucru va deveni din ce în ce mai simplu. De fiecare dată când practicaţi o formă de inacţiune a viselor, corpul dvs. va resimţi efectul cumulativ al inacţiunilor, ceea ce serveşte drept materie primă pentru alte experienţe în *visat*.

60. A SUSŢINE IMAGINI DIN VIS

Am afirmat deja pe scurt că baza pe care se dezvoltă visatul este capacitatea de a susţine imagini din vis. Aceasta este prima sarcină pe care trebuie să o îndeplinim după ce ne-am amintit de celălalt sine şi am reuşit să ne privim mâinile.

Iar tehnica constă în a ne concentra direct pe obiecte din decorul în care ne regăsim, începând cu mâinile. O să observaţi că este greu să le menţineţi în atenţie şi să le ridicaţi la nivelul ochilor; vă pot părea foarte grele sau pot dispărea atunci când vă uitaţi direct la ele. Dar vă mai puteţi descoperi şi acea facultate, acea voinţă care vă va ajuta să susţineţi imaginea. Pentru că trebuie să vă concentraţi voinţa pentru a împiedica imaginea să dispară. Din fericire, există o procedură pentru a face lucrurile mai simple. Atunci când imaginea primului obiect începe să se estompeze sau să se schimbe, *cel care visează* trebuie numai să îşi îndrepte privirea către alte obiecte din scena visată. De la mâini, aşadar, vă veţi îndrepta privirea către orice alt obiect. Când acesta începe să îşi schimbe imaginea, întoarceţi-vă la mâinile dvs. şi aşa mai departe. Puţin câte puţin, începeţi să cuprindeţi mai multe obiecte până când puteţi susţine întreaga imagine din vis. Odată ce aţi învăţat să faceţi acest lucru, strategia este să aruncaţi priviri scurte, de moment, care să cuprindă

întregul decor, mai degrabă decât să încercaţi să priviţi nedefinit la un singur obiect. În acest fel, decorul se va menţine, iar lumea visului va căpăta continuitate.

61. A ÎNVĂŢA SĂ NE MIŞCĂM

În continuare, voi vorbi despre cum să ne mişcăm. A ne mişca în visat reclamă o perioadă de antrenament. Acest lucru nu are nimic de-a face cu mişcarea din visele obişnuite, pe care o facem mecanic, fără să intenţionăm ceva anume. Tendinţa iniţială este să încercăm să ne mişcăm precum în viaţa de zi cu zi, deşi o să găsim că aşa ceva este imposibil, din moment ce nu dispunem de consistenţa corpului fizic – punctul de bază pentru mişcare. Şi fără acest sentiment de soliditate şi conştiinţa propriei consistenţe, în cele mai multe cazuri nu vom şti cum să începem să ne mişcăm.

Şi din nou acel cuvânt subtil şi misterios – voinţa – intră în acţiune. În *visat*, ne folosim voinţa pentru a ne mişca. Voinţa are de-a face mai mult cu un sentiment sau cu o certitudine, decât cu gândirea. Acest sentiment ia naştere dintr-un punct situat în regiunea ombilicală, puţin dedesubt. Din acel punct apare senzaţia, iar practicând învăţăm să ne mişcăm natural, deşi la început este posibl să şi cădem puţin.

62. SPAŢIU ŞI TIMP

Următoarea fază vizează controlul coordonatelor – spaţiu şi timp – ale călătoriei noastre – adică unde are loc visul şi în ce moment.

Pentru început, alegeţi locul în care vreţi să mergeţi în timpul visului. Acest lucru poate fi făcut în două moduri: fie începeţi *visatul* în locul ales, fie, începând dintr-o stare de *visare*, mişcaţi-vă spre locul în care vreţi să vă aflaţi. Primul este recomandat, cel de-al doilea luând mai mult timp şi reclamând un mare grad de control al mişcării şi un foarte bun simţ de orientare la nivel subtil.

Pentru a începe, locurile cunoscute sunt mai potrivite, acelea în care au loc acţiunile cotidiene şi în special acelea în care vă simţiţi cel mai confortabil. Pentru a ajunge la ele în timpul *visatului*, concentraţi-vă atenţia asupra lor în timpul zilei. Nu vă concentraţi totuşi pe întreg spaţiul; mai bine concentraţi-vă atenţia pe un obiect

anume şi folosiți mai târziu acel obiect pentru a „trage" spre el *corpul visător*.

O observare a obiectului preț de câteva ore ar trebui să fie suficientă, timp în care ar trebui să fi încercat câteva momente de liniște interioară, momente în care imaginea obiectului poate fi convertită într-o comandă de *visat*. Odată ce *visați*, amintiți-vă pur şi simplu de obiect şi „autorizați" *corpul visător* să fie supus acelei atenții.

Cât despre problema timpului, începeți prin a alege să *visați* locul ales atât noaptea, cât şi ziua. Dacă reuşiți acest lucru, următorul pas este să alegeți să *visați* la ora exactă la care adormiți şi *visați*. Acesta este punctul sensibil al controlului timpului *visatului*: a face acest timp să coincidă cu timpul faptelor exterioare ale lumii cotidiene.

Obişnuiți-vă să vă culcați la aceaşi oră la care doriți să acționați în locul ales, prin corpul visător. Un somn de scurtă durată, dimineața sau seara, poate fi foarte bine folosit pentru acest exercițiu.

Atunci când faceți să coincidă spațiul şi timpul *visatului* cu cele ale vieții de zi cu zi, sunteți gata să începeți a exercita o influență aspura vieții obişnuite cu ajutorul *corpului visător*.

63. A NE GĂSI PE NOI ÎNŞINE

Ajungem în sfârşit la adevărata probă de foc, aceea care vă va spune dacă visați cu adevărat: o întâlnire față în față între *visător* şi *visat*.

Când sunteți cu adevărat capabil de a controla timpul şi spațiul *visatului*, puteți verifica direct dacă *visatul* are loc în acelaşi timp cu faptele din lumea obişnuită: veți avea o întâlnire cu corpul dvs. fizic adormit în pat. Dumneavoastră trebuie să vă căutați *visatul;* ştiți că vă visează cineva şi acum trebuie să aveți curajul şi stăpânirea de a afla cine execută visatul. Dacă îl găsiți pe *visător*, în loc să vă speriați sau să vă treziți, veți avea revelația faptului că visătorul ştie că momentul puterii a sosit, ceea ce îl determină să uzeze de experiența sa pentru a realiza imposibilul: influențarea lumii de zi cu zi folosind *corpul visător*.

A ne regăsi adormiți este mai greu decât a ne regăsi mâinile. Cel puțin pentru mine aşa a fost.

Am lucrat un timp şi cu visele mele. Am putut realiza că *visam*, am reuşit să îmi privesc mâinile şi am învățat să mă mişc. În multe

cazuri, mi-am dat sarcina de a-mi privi corpul adormit. În general, mi-a fost greu să regăsesc casa sau locul în care adormisem. Întotdeauna ceva stătea în calea mea. Ceva înspăimântător se întâmpla chiar înainte să intru în dormitor, ceea ce transforma *visatul* meu într-un coşmar. La un moment dat am realizat că în fiecare situaţie de eşec exista mereu acelaşi factor – frica. De fiecare dată, *visatul* meu era aproape de a întâlni *visătorul*, iar eu intram într-o stare inconfortabilă de frică. Nu îmi dau seama de ce eram atât de speriat, dar din momentul în care am descoperit care era problema, m-am decis să o înfrunt. A trebuit să merg mai deaparte, în ciuda fricii care se opunea acestui drum. Într-un sfârşit, am putut intra în camera mea, în *visat*. Da, era camera mea; toate lucrurile mele erau acolo, toate micile detalii se aflau la locul lor, partenera mea dormea şi ea şi lângă ea mai era cineva – eu. În acel moment am înţeles de ce îmi fusese atât de frică: îmi fusese frică să descopăr cu claritate că totul e real.

Aşa a fost. Toate aceste practici ale *visatului*, deşi foarte interesante pentru mine, erau o ameninţare pentru egoul meu, o ameninţare pentru viziunea mea asupra lumii, a sensului realităţii şi normalităţii. Deşi am petrecut mult timp explorând posibilităţile visatului, până la acel moment toată chestiunea nu era mai mult decât un fel de joc pe care îl jucasem cu mine însumi. Raţiunea mea, viziunea mea asupra realităţii găsise un refugiu – fără ca eu să ştiu – în varianta că poate toate chestiunile acelea legate de *visat* erau numai imaginaţia ori fantezia mea. Acest fel de gândire şi-a aflat însă sfârşitul brusc în întâlnirea *visatului* meu cu *visătorul*. Nu mai era nici un loc de refugiu. Şi, mai presus de toate, era adevărat şi ştiam: acum, celălalt sine şi cealaltă lume existau într-adevăr. Şi mai era adevărat şi că ambele lumi au putut intra în contact. Aşa că nu aveam altceva de făcut decât să accept acest extraordinar, dar minunat, fapt. Am făcut-o aşadar– am acceptat miracolul şi teroarea.

Atunci când în final acceptăm un lucru atât de incredibil şi de terifiant precum existenţa *corpului visător* sau a dublului, ceea ce urmează este acţiunea. Înseamnă a lăsa întrebările şi temerile de o parte şi a face uz în mod pragmatic de situaţie. După cumo să vedem imediat, există multe posibilităţi.

DUBLUL: ESTE VORBA DESPRE DUBLU SAU DESPRE TRIPLU?

Înainte de a trece la următorul capitol, mai trebuie spus un lucru despre dublu. În realitate, nu este vorba despre un dublu, ci despre un triplu.

Descoperirea triplului s-a produs într-o noapte, în timpul unui vis foarte simplu. Eram cu încă doi prieteni şi făceam glume. Stăteam pe podea, cu picioarele încrucişate. M-am pomenit cuprins de un atac de râs şi în acea clipă mi-am dat seama că *visam*. Am avut acea experienţă specială pe care o avem când începem să visăm. Numai că ce s-a întâmplat atunci a fost diferit. M-am pomenit privind scena din afară, m-am pomenit privindu-mă pe mine cum râdeam cu prietenii mei. Dar dacă eu eram acolo şi râdeam, cine mă privea? Punându-mi această întrebare, mi-am perceput propria persoană care se uita la acea scenă şi în acelaşi timp m-am simţit în interiorul ei. Mă simţeam în două locuri deodată. În acel moment, ceva m-a tras brusc înapoi în scenă. M-am regăsit cu prietenii mei şi la stânga mea, la mică distanţă, cineva mă privea mirat. Eram eu! Propria mea vedere m-a făcut să îmi reiau postura de spectator. M-am pomenit atunci luat pe sus de o serie de experienţe, în care puteam face saltul de la o perspectivă la alta şi să mă privesc pe mine atât din interiorul, cât şi din afara scenei. Dar asta nu este tot. Am aflat că îmi pot „sparge" percepţia şi pot fi în ambele locuri deodată. Când am început să fac acest lucru, am realizat brusc altceva. Dacă toate acestea sunt un vis şi acolo se află doi oameni care sunt „eu", cine ne visează? La această întrebare, mi-am simţit corpul fizic adormit. Mi-am schimbat poziţia în pat şi eram pe punctul de a mă trezi, dar am reuşit să uzez de stăpânirea necesară pentru a rămâne în somn şi a prelungi experienţa. Din acel moment, am putut percepe printr-un sine că eram adormit în pat şi prin alt sine că eram martor la scena cu prietenii mei râzând; însă, în fine, printr-un al treilea sine am realizat că eram şi eu implicat în acea scenă, sărind de la o percepţie la alta. Ori poate că eu mi-am împărţit atenţia şi am experimentat o percepţie simultană, din toate cele trei puncte, într-un proces de percepţie care nu poate fi descris adecvat în cuvinte.

Această experienţă nu contrazice indicaţiile lui don Juan sau don Carlos în ceea ce priveşte dublul, întrucât, în realitate, triplul este pur şi simplu o parte a *corpului visător*, care are de-a face cu capacitatea sa de a percepe din afară sau din interior. Putem privi o scenă din viaţa noastră sau din visul nostru ca şi cum am privi un film, sau o putem percepe din interior. Şi avem puterea de a alege. Capacitatea de a privi scena din exterior este deosebit de utilă, în cazul în care contextul unui vis este foarte intens sau chiar dureros. Această schimbare de la interior spre exterior ne conferă o poziţie avantajoasă, din care putem vedea evenimentele care au loc în visat.

Comentariu referitor la aplicarea practicilor visatului

Din moment ce *visătorul* îşi întâlneşte corpul fizic adormit, acesta poate începe să-şi folosească *visatul* în mod pragmatic. Trebuie subliniat de la început că în nici un caz corpul fizic nu trebuie trezit. Castaneda spune că a face asta este echivalent cu moartea! Oricum, nu este cazul să experimentăm – iată câteva lucruri mai utile pe care le putem face:

Putem lua cazuri dificile din viaţa de zi cu zi, ca să vedem cum *corpul visător* le-ar rezolva, iar apoi să aplicăm aceste soluţii în viaţa noastră cotidiană.

Putem dezvolta abilităţi creative în orice activitate în care suntem implicaţi personal – pictură, scris, dans, cântat, vindecări şi aşa mai departe. În lumea nagualului, creativitatea nu are limite.

Putem constata fapte despre oameni sau despre noi înşine, făcând obsevaţii din starea de *visat*. În cazul propriei observări, alegeţi un cadru temporal pentru *visat* diferit de timpul în care staţi întins pentru a „executa" *visatul*. Nu o să aflaţi prea multe încercând să vă observaţi în timp ce adormiţi.

Să revenim la faptul că în şi prin starea de *visat* putem realiza lucrurile pe care le dorim în viaţa de zi cu zi. Dacă dispunem de suficientă energie, evenimentele din *visat* devin forţa directoare a evenimentelor din viaţa noastră cotidiană.

O decizie asupra drumului care ar trebui ales la o răscruce a vieţii poate fi cel mai bine luată din totalitatea stării de *visat*, în care cele două părţi ale conştiinţei cunosc un grad crescut de integrare. În timpul *visatului* putem explora un drum special şi putem afla dacă acesta produce rezultatul dorit sau nu.

A ierta, a lăsa deoparte resentimentele, a aborda alte ființe omenești sunt câteva dintre multele lucruri care pot fi făcute cu ajutorul *visatului*; în *visat* putem localiza persoana care ne interesează. În mod firesc, a aborda pe cineva în acest fel presupune un mod sobru și dezinteresat de acțiune. Orice dorință de a folosi această putere pentru a face rău sau a comite un abuz asupra cuiva poate fi auto-distructivă. Și asta pentru că aceste lucruri nu concordă cu calea luptătorului care – spre deosebire de practicanții magiei negre – nu poate niciodată aborda oameni cu intenția de a le face rău, de a-i folosi sau de a obține, prin intermediul lor, satisfacții personale.

A împărți cu altcineva experiența *visatului* cere ca ambele persoane să dețină controlul timpului și spațiului *visatului* lor, să se cunoască bine unul pe celălalt și să își cunoască foarte bine unul altuia nuanțarea interioară și energia. Jocuri precum folosirea corpului visător pentru a trage de piciorul un partener *care visează* sunt permise numai ca mijloace de a corobora experiența visatului, atâta timp însă cât nu este pierdut controlul.

Explorarea unei alte lumi este poate cea mai importantă aplicație a operei lui don Carlos și reprezintă, fără îndoială, o posibilitate pentru oricine abordează calea complexă a *visatului*. În orice caz, ar trebui să știm că pentru a concentra puterea visatului în lumea obișnuită se cere sobrietatea și austeritatea căii luptătorului, spre a nu cădea în excese contraproductive.

64. CÂTEVA SUGESTII DE NATURĂ TEHNICĂ

În opera lui Castaneda, se găsesc sugestii de natură tehnică, al căror scop este de a se ajunge la cele mai bune condiții pentru exercițiul visatului. Nu consider necesar să fie toate îndeplinite, de vreme ce, după cum am descoperit eu însumi, un întreg set de proceduri specifice nu poate niciodată crea obișnuința de a învăța să *visăm*. Totuși, câteva din cele expuse în continuare pot fi alese pentru o practică constantă, în funcție de ceea ce veți constata că vi se potrivește cel mai bine și vă ajută cel mai mult. Oricine dorește să afle detalii suplimentare despre acestea, poate consulta direct cărțile lui Castaneda.

- Când mergeți la culcare, concentrați-vă asupra asupra sternului – punctul din care apare atenția necesară visatului (VI-135)

- Dormiţi cu o banderolă în jurul capului, de preferat una care a fost găsită în *visat*, apoi localizată în realitatea fizică a vieţii de zi cu zi (III-147).
- Dormiţi fără a sta culcat, femeile cu picioarele încrucişate şi bărbaţii cu picioarele întinse; somnul într-un leagăn mai mare ar fi ideal pentru aceasta (VI-137)
- Alegeţi momentele cele mai bune pentru *visat*; în fazele iniţiale, acestea sunt dimineaţa devreme, când majoritatea oamenilor dorm, iar forţa atenţiei lor obişnuite se află în punctul cel mai slab. Acest lucru conferă o mai mare libertate de acţiune (VI-138).
- Evitaţi zonele largi, întinse, precum o vale fără arbori, lacurile întinse, sau oceanul, pentru visat. Spaţii închise, de genul pivniţe, gropi, scorburi, albii de râu secate, sau pur şi simplu o cameră închisă (VI-249) sunt perfecte.
- Fixaţi-vă atenţia folosind un ritual, sau repetarea monotonă a unor cuvinte sau mişcări, unele fără vreun conţinut simbolic, care pot fi eficace pentru a vă concentra atenţia necesară visatului.
- Masaţi-vă tălpile şi gambele picioarelor; această parte a corpului joacă un rol important pentru visat (VI-255).

65. OBSERVAREA OBIECTELOR ÎN VIS

Una din tehnicile care merită o atenţie specială este observarea obiectelor în *visat*. Aceasta este întrebuinţată în exersarea celei de-a doua atenţii, necesară în transformarea unui vis obişnuit în *visat*. Castaneda intră în detaliile acestei tehnici în *Al doilea cerc de putere* (V-284-289). Aceasta constă în următoarele elemente:

Concentraţi-vă atenţia timp de câteva ore pe un obiect anume, făcând efortul de a menţine o stare de linişte interioară, timp în care staţi aşezat într-o poziţie relaxată. Mai târziu, încercaţi să regăsiţi obiectul în timpul *visului*. Odată găsit, începeţi să influenţaţi obiectul din starea de visat. Paşii pe care îi sugerez sunt:

- Uitaţi-vă la o frunză uscată. Încercaţi să vedeţi cele mai mici detalii ale ei până la punctul în care – bazându-vă numai pe memorie – puteţi spune care este diferenţa dintre acea frunză uscată şi altele. Faceţi acest exerciţiu timp de mai multe zile, în fiecare zi cu altă frunză. În timpul *visatului*, încercaţi să regăsiţi frunza pe care aţi observat-o.
- Uitaţi-vă la o grămadă de frunze şi trasaţi printre ele spirale cu un deget. Observaţi detaliile figurilor şi desenaţi acele forme; regăsiţi apoi aceste desene în *visat*.
- Faceţi desene printre frunzele uscate în *vis*, căutaţi apoi să formaţi aceleaşi desene în grămada de frunze la care vă uitaţi treaz.
- Continuaţi să observaţi alte lucruri, precum plante mici, copaci, insecte, pietre, ploaia, ceaţa şi norii, în această ordine.

Acest exerciţiu nu are ca scop numai dobândirea de către dumneavoastră a capacităţii de a regăsi obiectul observat în *visat*, ci şi cultivarea celei de-a doua atenţii, fapt care îl transformă într-un exerciţiu foarte potrivit pentru a vă ajuta să vă găsiţi mâinile în visat.

Pentru mai multe detalii despre tehicile specifice folosite în visat, aşa cum au fost descrise de don Carlos în cărţile sale, consultaţi glosarul de tehnici care se găseşte la sfârşitul cărţii.

NOUĂ

CORPUL CA ŞI CONŞTIINŢĂ

PERCEPŢIA CORPORALĂ

Potrivit lui Castaneda, primul adevăr referitor la stăpânirea conştiinţei este acela că fiinţele omeneşti sunt parte a emanaţiilor vulturului şi se află în suspensie, în interiorul acestora (VII-49). Acest adevăr face aluzie la faptul că suntem fiinţe luminoase – prezenţe specifice localizate într-un univers alcătuit din câmpuri de energie, pe care don Juan le numeşte emanaţiile vulturului.

Partea de energie care suntem este conţinută, în timpul vieţilor noastre, într-o formă sau tipar, cunoscut ca forma umană (VII-280). Caracteristica esenţială a acestui câmp de energie este capacitatea de a percepe, cea care face ca don Juan să îi spună lui Carlos că „suntem o senzaţie, o conştiinţă conţinută aici...", punct în care îşi loveşte uşor pieptul (IV-18).

Vorbind despre capacitatea noastră naturală de a percepe, nu ne referim la ego – care este un „verbalizator", nu un perceptor – ci mai degrabă la corp ca şi câmp de energie. Nu există, aşadar, un rezultat în încercarea de a stabili care părţi ale corpului efectuează percepţia. Percepem cu întreg corpul nostru luminos, chiar şi cu părţile care se află dincolo de cele limitate de piele. După cum spun clarvăzătorii, a percepe în acest mod ne face să arătăm ca nişte mari ouă de lumină (II-29).

Pecepţia corporală poate fi gândită ca reprezentând opusul percepţiei obişnuite, care nu este nimic mai mult decât o combinaţie de dictate ale egoului, ale istoriei personale ale lucrului celor cinci

simţuri. Percepţia, pe de altă parte, este directă şi nu dă loc la interpretări. În acest context, conectarea corpului/minţii îşi pierde înţelesul, din moment ce corpul devine parte a câmpului de energie, iar procesul de percepţie implică interacţiunea dintre energia oului de lumină şi câmpurile de energie din afara lui.

De la începutul relaţiei dintre don Juan şi Carlos, don Juan spune insistent lui Carlos să uite să gândească şi să acorde mai multă atenţie senzaţiilor. El îi spune lui Carlos că, în timp ce mintea are nevoie să înveţe, corpul pur şi simplu cunoaşte. Conţinutul celor „predate" de don Juan conţine o dimensiune corporală, care îşi are rădăcinile în acţiune, nu în gânduri sau în cuvinte. Un luptător acţionează întotdeauna înainte de a filozofa. Cunoaşterea corpului reprezintă o îndepărtare de la noţiunile obişnuite ale Vestului despre ceea ce înseamnă cunoaşterea, asociată de obicei cu capacitatea de a formula enunţuri verbale şi mentale care se presupune că dezvăluie caracteristicile unui lucru sau ale unui proces cunoscut.

Noţiunile occidentale despre ceea ce înseamnă percepţia sunt şi ele limitate. Oamenii sunt obişnuiţi să considere percepţia ca pe ceva care depinde exclusiv de cele cinci simţuri – în special vederea – care raportează tot ce înregistrează centrului gândirii, pe care îl simţim ca având sediul undeva în spatele ochilor. Don Juan spune că ne putem folosi simţurile în moduri care nu se înscriu în sfera obişnuitului, că putem înţelege natura lucrurilor fără a trebui să ne gândim la ele, în timp ce corpul nostru conţine în sine liniştea interioară şi are propria sa memorie.

Percepţia corporală, aşa cum apare în referirile la acest subiect care se fac în operele lui don Carlos, este o cunoaştere tăcută care nu are nimic de-a face cu cuvintele sau cu gândirea. Ea implică mai degrabă o interacţiune directă între corp şi lume.

În diversele forme de mers atent şi în multe alte exerciţii se face referire la necesitatea de a ne plasa atenţia asupra senzaţiilor corporale. În acest fel, ne mişcăm pe noi înşine sub imperiul percepţiei corporale. Exemplele pe care deja le-am menţionat, referitoare la copiii care sunt învăţaţi să citească fără a-şi folosi ochii şi la corpul bine antrenat în mersul puterii sunt numai câteva ilustrări ale capacităţii corpului de a percepe în moduri mai puţin obişnuite.

TEHNICI

Majoritatea tehnicilor predate de don Juan lui Carlos implică folosirea percepției corporale ca element necesar, din moment ce nu există altă percepție în afară de cea corporală. Scopul secțiunii care urmează este așadar acela de a prezenta câteva tehnici care pun accentul pe relația dintre corp și lume, în special lumea naturii, în care gândirea rațională nu are loc.

66. MERSUL PUNCTULUI DE MIJLOC

Prima cerință este aceea de a localiza, cu precizie matematică, punctul de mijloc al corpului (VII-125). Măsurați corect, în lungime și lățime, și stabiliți exact, la milimetru, punctul de mijloc. După ce l-ați stablit, marcați-l cu cerneală sau cu o pietricică rotundă legată cu un șnur ori folosiți un lipici care nu dăunează pielii.

Localizarea punctului de mijloc este utilă nu numai în această tehnică, dar și pentru multe altele, deoarece centrarea atenției asupra acestuia duce la o percepție mult mai acută, în orice situație.

După ce ați localizat și marcat punctul de mijloc, începeți mersul. Generic vorbind, acesta constă în aceleași elemente care alcătuiesc mersul atent, numai că în acest caz atenția dvs. va fi centrată pe trei aspecte principale: punctul de mijloc, respirația, mediul ambiental.

Respirația are rolul de a ajuta la stabilirea unui ritm și unei concentrări necesare mersului. Atenția acordată mediului trebuie să fie una intuitivă, nu de natură vizuală. Privirea trebuie să fie îndreptată în jos, spre pământ, undeva în fața picioarelor; acest lucru ajută la un fel de ghidare, ca aceea din mersul în șir indian sau pe un teren cunoscut, în cazul în care sunteți singur.

Cheia acestui exercițiu este localizarea percepției și a conștiinței în punctul de mijloc; aceasta va produce senzația că acest loc este punctul din care izvorăște percepția. Faceți plimbări lungi, pentru a practica percepția în mai multe medii; simțiți natura diferită a fiecărui loc, fără a vă folosi pentru aceasta privirea. Acest lucru nu înseamnă însă să ne imaginăm noi cum ar trebui să arate locurile respective, ci mai degrabă să simțim în mod direct influența fiecărui loc asupra energiei și senzațiilor noastre.

Pietricica aşezată pe punctul de mijloc poate şi ea servi ca ajutor pentru provocarea visatului; dormiţi pur şi simplu cu ea aşezată pe punctul respectiv.

67. PATUL REFACERII (III-162)

Acest exerciţiu poate fi catalogat ca unul dintre cele mai plăcute, dar nu din cauză că produce o plăcere similară cu cea înţeleasă în mod normal ca atare. Plăcerea pe care o produce acest exerciţiu are de-a face în mod direct cu o profundă senzaţie a stării de bine, care apare prin efectul benefic al câmpului de energie. Acesta funcţionează ca un reparator de energie, care duce la odihna profundă necesară recuperării după o experienţă dificilă sau desosebit de obositoare. Am folosit acest exerciţiu pentru recăpătarea sobrietăţii şi pentru odihnă după experienţe extrem de solicitante.

Tehnica, aşa cum este prezentată de Castaneda în *Călătorie la Ixtlan*, presupune participarea a două persoane: una care va face patul şi una care îl va folosi. Execiţiul se va face pe vârful unui mic deal şi include paşii următori:

1. Găsiţi un loc potrivit pentru a face patul, folosind metoda simţului vizual. Aceasta se poate face fie prin a baleia locul cu privirea, fie prin a privi cruciş.
2. Luaţi câteva frunze uscate pe care să le culegeţi din apropiere şi aranjaţi-le într-un cerc destul de mare pentru ca o persoană să poată sta în interiorul lui.
3. Măturaţi zona din interiorul cercului folosind o ramură, dar fără a atinge propriu-zis solul.
4. Culegeţi toate pietrele găsite în interiorul cercului şi repartizaţi-le în două grupuri, după mărime.
5. Aşezaţi pietrele simetric şi echidistant, în cerc, direct peste cercul de frunze, presându-le astfel încât să stea bine.
6. Stând în vârf, persoana care face patul începe să rostogolească pietrele cele mai mari în josul dealului, una câte una, până când persoana care urmează să

folosească patul le primeşte jos, fiind atentă să nu le confunde cu alte pietre care ar putea fi dislocate. Odată ajunse jos, acea persoană aşază pietrele într-un cerc, aşa cum s-a făcut în vârful dealului, până când cercul este completat cu ultima piatră.

7. Asistentul care se află sus acoperă cercul de sus cu ramuri mici, umplându-l complet, în timp ce persoana de jos urcă dealul.

8. Cel care urmează să folosească patul va pune în regiunea abdominală câteva frunze pe care i le dă asistentul, şi se aşază în interioul cercului de pietre pentru a se odihni sau a dormi, atâta timp cât simte necesar.

Modul în care această tehnică este practicată în cadrul grupurilor mele de lucru diferă prin câteva detalii de modul în care este descris aici, dar, cu toate accestea, a dat rezultate minunate. În aceste proceduri, ca şi în unele similare, rezultatele obţinute se bazează atât pe tehnicile folosite, cât şi pe puterea personală a celui care execută exerciţiul. În cazul lui Carlos, acesta era don Juan. În acest exerciţiu, ca şi în multe altele, am folosit calea luptătorului, după cum spunea don Juan: „Un luptător este impecabil atunci când are încredere în puterea sa personală, fie ea mică sau enormă..." (III-183).

Variantele pe care le-am folosit noi presupun următoarele:

- Reclamă o stare de sensibilitate şi conştiinţă crescută, la care se ajunge printr-o practică adecvată
- Trebuie să se execute undeva afară, de preferat într-o pădure de pini, în terenuri fără denivelări sau zone muntoase
- Cele două persoane vor folosi patul – construit de amândoi – alternativ
- Se începe prin a privi la pietre pentru a face cercul. Pentru a avea mai multe beneficii de la acest exerciţiu, este important ca acesta să fie executat cu cea mai mare concentrare, în tăcere, cu pietre mai mult sau mai puţin uniforme ca mărime şi formă şi pe cât de rotunde se poate.

Localizarea pietrelor, precum şi caracteristicile fiecăreia trebuie observate cu mare atenţie, deoarece, la sfârşitul exerciţiului, ele vor fi aşezate în locurile de la început.

- Faceţi un cerc destul de mare cu ajutorul pietrelor, astfel încât o persoană să poată sta jos în interiorul lui, cu braţele în cruce şi picioarele întinse în faţă, dar uşor depărtate. Cercul trebuie de asemenea construit într-o stare de maximă concentrare, astfel încât să fie unul perfect, cu distanţe exact egale între pietre.

- Adunaţi apoi ramuri mici, frunze şi flori pentru a acoperi zona din interiorul cercului de pietre. Aici este importantă nu numai concentrarea, dar şi evocarea relaţiei cu plantele, cu tufele şi cu florile, în momentul în care le adunaţi. Amintiţi-vă că, la un moment dat, şi vieţile voastre vor fi curmate, la fel de neaşteptat şi de categoric, pentru a servi drept hrană sau ajutor pentru ceva sau cineva. Pe lângă a cere iertare fiecărei plante, flori sau tufă rupte, amintiţi-vă să nu folosiţi mai mult decât este necesar acestui scop; dacă este nevoie, acoperiţi patul cu frunze uscate.

- Când totul a fost strâns, acoperiţi interiorul cercului aşezând lucrurile astfel încât patul să fie nu numai confortabil, ci şi estetic şi plăcut. Ca întotdeauna, cu cât vom depune în gesturi o atenţie, o concentrare, o grijă şi o bunăvoinţă mai mari, cu atât vom obţine rezultate mai bune.

- Dacă afară este oarecum rece, puneţi pe sub haine câteva frunze uscate, chiar în regiunea ombilicală a persoanei care urmează să folosească patul

- După ce aţi făcut toate pregătirile, decideţi care dintre cei doi va rămâne primul în cerc şi cine va fi ajutorul. Ajutorul va scoate pantofii celuilalt, apoi, cuprinzând-o cu braţele, va aşeza cealaltă persoană în cerc, întinsă cu faţa în sus, cu braţele şi picioarele depărtate şi întinse. Dacă vă odihniţi, închideţi ochii şi, dacă vreţi, schimbaţi-vă poziţia până găsiţi una confortabilă. Rămâneţi acolo tot timpul necesar, care poate dura de la câteva minute la mai multe ore.

- Odată ce v-aţi odihnit suficient, schimbaţi locurile. Cel care s-a odihnit devine acum asistent. Se vor urma aceiaşi paşi ca mai înainte.
- Când amândouă persoanele au terminat, toate pietrele vor fi puse la loc, acolo unde au fost găsite, iar frunzele, florile şi ramurile vor fi împrăştiate, în aşa fel încât să nu rămână nici o urmă a prezenţei dvs.

Comentariu asupra tehncii

Atunci când aplicăm această tehnică, trebuie să luăm în seamă două elemente. Primul este acela că tehnica este folosită după practici şi exerciţiii care v-au provocat o stare de sensibilitate crescută şi, drept urmare, resimţiţi nevoia unui fel de ajutor, precum odihna pe care o oferă patul refacerii. Cel de-al doilea este faptul că luptătorii acceptă să provoace neajunsuri naturii numai în situaţii speciale. Acest exerciţiu nu trebuie făcut numai pentru simpla odihnă sau pentru „a vedea cum ne simţim". Dacă nu este făcut cum trebuie, plantele, florile şi natura înconjurătoare se pot întoarce împotriva noastră şi, în loc să ne vindece, ne pot îmbolnăvi. Dacă vrem pur şi simplu să ne odihnim, o grămadă de frunze uscate va fi foarte bună.

EXERCIŢIILE NE-VEDERII

În capitolul despre oprirea dialogului interior, m-am referit, dar numai puţin, la practica legării la ochi (v. exerciţiul 43). O versiune mai detaliată este aceea a exerciţiilor celor mai reprezentative ale Percepţiei Corporale. Acesta şi cele care urmează intră în categoria pe care am denumit-o „exerciţiile ne-vederii".

În aceste exerciţii, noi suntem cei care nu văd. În loc să reducem activităţile de teama ne-vederii, le vom intensifica. Acest lucru face posibilă apariţia unei forme a atenţiei care ne va permite să ne experimentăm celelalte patru simţuri, într-un mod deosebit de intens şi de neobişnuit. Chiar mai mult, acesta ne va ajuta să ne amintim puţin câte puţin. Corpul poate funcţiona ca receptor în moduri care nu vor concorda în mod necesar cu ceea ce considerăm noi a fi un mod obişnuit de a percepe prin simţuri.

Cheia este să fim gata să uităm lumea şi modul în care am fost obişnuiţi să o percepem. Atunci când sunt legaţi la ochi, majoritatea oamenilor încearcă să vizualizeze ceea ce se află în jurul lor cu ajutorul imaginaţiei şi al memoriei. Este mai bine însă să uităm de ochi şi de ce ne-au spus ei despre lume, pentru a intra într-o lume fără lumină, în care ne transformăm în fiinţe ale întunericului şi în care ne simţim complet natural. În loc să fim îngrijoraţi de absenţa luminii, vom învăţa să cunoaştem, să acţionăm şi să ne bucurăm de lumea întunericului.

Aceasta înseamnă să descoperim că teama de întuneric şi respingerea sa la nivel ancestral nu sunt altceva decât nişte prejudicii pe care ni le aducem singuri şi că putem lucra pentru a transforma această viziune, care nu este de fapt firească. Ca şi în lumea naturală a zilelor şi nopţilor, a luminii şi a umbrelor, descoperim în fiinţa noastră variante ontologice corespondente. Dacă acceptăm aşadar întunericul ca pe o condiţie naturală, ne dăm nouă înşine posibilitatea de a-l înţelege, de a intra în contact cu „fiinţa noastră de întuneric", care nu are de-a face cu asocierea absurdă care se face în mod obişnuit între întuneric şi rău.

Să realizăm că obiectele din jurul nostru nu vor dispărea pentru simplul motiv că nu le mai vedem – ele se vor transforma în altceva, în ceva ce aceste obiecte sunt în întuneric. Acesta este un aspect pe care trebuie să îl privim foarte serios: în întuneric, lumea nu este aceeaşi şi nici noi înşine nu suntem aceiaşi. Vrăjitorul ştie acest lucru şi acordă prin urmare un interes special acestui fapt. El sau ea ştie că întunericul transformă lumea firesc şi toate fiinţele din umbre facilitează pătrunderea într-o lume ne-obişnuită, a cărei descriere pe care noi o avem în mod curent asupra acestei realităţi şi fluxul percepţiilor obişnuite îi reduce forţa.

68. EXERCIŢIUL ORBULUI

Exerciţiul începe cu simplul gest de a vă acoperi ochii cu o bandană sau orice tip de material, pentru face ca lumina să nu ajungă la ochii dvs. S-ar putea să fie nevoie să folosiţi mai multe straturi pentru fiecare ochi, astfel încât aceasta să provoace [pentru dvs.] un întuneric complet.

Acum, „orb" fiind (v. exerciţiul 43), trebuie să rămâneţi activ, încercând să vă adaptaţi la noua situaţie.

În multe cazuri, prezenţa cuiva care să vă asiste poate fi foarte utilă şi chiar indispensabilă, a cuiva care să vă însoţească şi să vă ferească de pericole în timpul exerciţiilor sau în cazul în care apare orice altă problemă. Asistentul trebuie să vorbească cât mai puţin posibil, pentru a nu vă perturba procesul de sensibilizare. În acelaşi timp, el sau ea trebuie să evite să vă „supraprotejeze", astfel încât să vă puteţi descurca şi singur în cel mai scurt timp posibil. Asistentul vă va ajuta de asemenea şi în a crea diferite situaţii cerute de fiecare exerciţiu, cum ar fi să vă îndrume în situaţii în care nu o puteţi face singur.

Când trebuie să mergeţi sau să alergaţi, este de dorit să ridicaţi genunchii mai mult decât în mod normal, cel puţin ca atunci când mergeţi repede pe un teren neregulat. În acest fel, veţi fi mai bine pregătiţi să vă adaptaţi variaţiilor de teren sau obstacolelor, cum ar fi pietrele sau trunchiurile de copac. O altă tehnică bună este mersul sau alergarea săltată, cu ridicarea coapselor la fiecare pas. O coapsă va fi ridicată imediat după cealaltă, în acest timp fiind menţinută flexibilitatea necesară, astfel încât picioarele să se poată adapta oricărei variaţii din teren. În zone cu mulţi copaci sau obstacole mari, este bine să aveţi o mână întinsă în faţă, pentru a preîntâmpina eventuale răniri, în special atunci când practicaţi acest exerciţiu fără un asistent.

Exerciţiile următoare pot fi practicate cu diferite ocazii, în funcţie de capacităţile şi de cunoaşterea pe care le dezvoltaţi în legătură cu fiinţa dvs. de întuneric.

69. CASA ORBULUI

Exerciţiul constă în a rămâne acasă legat la ochi întreaga zi, făcând toate activităţile obişnuite care pot fi făcute fără a vă pune în pericol – măturaţi podeaua, îmbrăcaţi-vă, desenaţi, scrieţi, ascultaţi muzică, faceţi exerciţii. Dacă gătiţi, faceţi-o numai după ce v-aţi luat precauţii extreme în legătură cu plita, în special dacă este vorba despre o plită cu gaz. La sfârşitul zilei, mergeţi la culcare cu bandana la ochi, până vă treziţi a doua zi. Este recomandată prezenţa cuiva care să vă ajute.

70. MERSUL ORBULUI

Pentru început, o să faceţi o simplă excursie. Acest lucru cere prezenţa unui partener de drum, care să vă ferească de pericole şi care să fie totodată ceea ce în general numim „ghidul nevăzătorului." Puneţi o mână pe umărul stâng al ghidului, care va merge în faţă, pentru orientare în timpul mersului. Amintesc că atingerea umărului ghidului trebuie să servească numai pentru orientare, nu şi ca suport, evitaţi aşadar să folosiţi ghidul ca pe un suport uman de întrebuinţat la mers. Cu cât veţi merge mai mult, cu atât veţi obţine rezultate mai bune. Pe măsură ce căpătaţi experienţă, faceţi excursii mai complexe; urcaţi de exemplu pe munte sau mergeţi pe un teren neregulat. O variantă a acestui exerciţiu ar fi şirul indian orb, în care va fi urmată aceeaşi procedură, doar că participanţii trebuie să fie mai mult de doi şi trebuie ca fiecare să atingă umărul celui din faţă. Cel mai bine este ca la acest exerciţiu să se folosească doi ghizi, unul în faţă şi unul în spate, pentru evitarea ruperii rândului.

71. CHEMAREA

În acest exerciţiu, dvs. rămâneţi pe locul pe care vă va aşeza un asistent, care se va deplasa spre o altă zonă, la o oarecare distanţă. Asistentul vă va striga folosind un sunet pe care l-aţi convenit anterior cu acesta. Distanţa dintre dvs şi asistent poate varia în orice proporţie, în funcţie de tipul de teren şi de abilităţile dvs. Aceasta poate fi, de la câţiva metri la kilometri. Când auziţi chemarea, începeţi să mergeţi în direcţia dinspre care aţi auzit sunetul, ghidat numai de auz şi de sensibilitate, până îl întâlniţi pe asistent. Odată făcut acest prim pas, rămâneţi în locul respectiv; asistentul se va îndepărta din nou şi veţi repeta exerciţiul. Executaţi exerciţiul de câte ori doriţi. În acest caz, tehnica ridicării genunchilor este foarte utilă. Asistentul trebuie să fie foarte atent în a observa orice obstacol serios, cum ar fi gropi, pietre mari, sau coborâri abrupte, care pot fi periculoase pentru „nevăzător".

72. CURSA CĂTRE NECUNOSCUT

Acesta este unul dintre exerciţiile mele favorite, pentru că el permite pătrunderea într-un mod mai direct şi mai profund în

experimentarea percepţiei corporale şi ajută la apariţia fiinţei noastre de întuneric. Este nevoie de prezenţa a cel puţin doi asistenţi, dispunând de îndemânarea şi forţa necesare pentru a fi ajutoare eficiente în timpul exerciţiului. Cursa către necunoscut presupune să alergăm, legaţi la ochi, între două puncte dinainte stabilite. Poate fi făcută pe un teren plat, pe un teren gol sau acoperit cu iarbă. Obstacolele care pot împiedica alergătorul trebuie evitate – chiar şi cele mici de genul pietre, tufe, sau orice protuberanţe ale solului din zona destinată exerciţiului, dar şi din cele care o mărginesc pe aceasta. Se va proceda în felul următor:

1. Stabiliţi locul de plecare şi locul de sosire, plasând unul sau mai mulţi asistenţi în fiecare din acestea; distanţa dintre ele nu trebuie să fie mai mică de 20 m sau mai mare de 150 m.
2. Aşezaţi-vă la linia de start, legat la ochi, cu faţa spre linia de sosire.
3. Un asistent aflat lângă linia de sosire va striga „Pe locuri, fiţi gata, start!"
4. Porniţi în alergare, în timp ce asistentul de la linia de sosire strigă „Aici, aici!", pentru a vă orienta cu ajutorul auzului. Dacă sunteţi prea departe de drum, asistentul va striga „La dreapta" sau „La stânga," ori ceea ce este necesar să faceţi.
5. Odată ajuns la linia de final, asistentul va striga „Stop" şi vă va opri, împreună cu alţi asistenţi; trebuie să aibă grijă să nu vă lovească pe dvs. sau pe ei. Modul corect este ca asistentul să vă cuprindă la nivelul braţului şi abdomenului, ca într-o îmbrăţişare, şi să se mişte uşor, împreună cu dvs., pentru a evita un impact. În majoritatea cazurilor, alergătorul îşi va fi oprit mişcarea, făcând ca oprirea să fie mai uşoară decât ar putea părea.
6. Repetaţi exerciţiul de câte ori doriţi, până la relaxarea completă; alergaţi inclusiv cu viteză maximă.
7. Variaţi acest exerciţiu cu o cursă între doi alergători, ceea ce va cere prezenţa a mai mult de doi asistenţi,

dintre care unii plasaţi de-a lungul drumului pentru prevenirea unor coliziuni între participanţi. Fiecare alergător va avea asistenţi diferiţi, care îl vor striga pe nume, pentru a evita confuziile. Punctele de sosire trebuie separate prin cel puţin 4 m distanţă unul faţă de celălalt. Nu trebuie să alerge mai mult de două persoane în acelaşi timp.

Comentariu asupra tehnicii

Această tehnică se aplică celor care coordonează exerciţiul. Reuşita exerciţiului depinde de crearea condiţiilor care să le insufle participanţilor încredere în forma fizică. Iniţial, exerciţiul poate provoca teamă şi nesiguranţă, iar participanţii vor avea tendinţa de a alerga cu precauţie. Dar participanţii au destulă încredere în coordonatorii exerciţiului, în faptul că aceştia au acordat atenţia necesară tuturor detaliilor şi că nici un pericol real nu există, în afară de propria lor teamă. Faptul că se acordă atenţie alergătorilor le va inspira încredere.În momentul în care se strigă „Stop" de exemplu, alergătorul va fi în mod clar oprit, fără brutalitate însă, aşa că el va şti că nu are de ce să se teamă, iar cu următoarea ocazie va alerga cu viteză maximă. Este de asemenea important să se strige tare şi clar, astfel încât alergătorul să nu se simtă „pierdut".

Atunci când sunteţi participant la exerciţiu, trebuie să ridicaţi genunchii mai sus decât e normal. În cazul nefericit în care vă împiedicaţi şi căderi, ţineţi pur şi simplu mâinile de o parte şi de alta şi rostogoliţi-vă pe pământ, evitând să vă crispaţi, speriaţi sau să vă pierdeţi. Principala recomandare este de a continua să mergeţi înainte. Acest exerciţiu este o adevărată cursă spre necunoscut şi – ca şi în viaţă în general – decât să ne întoarcem, mai bine să mergem înainte. Deşi tendinţa iniţială va fi de a alerga cu capul şi umerii traşi spre spate, trebuie să învăţaţi să alergaţi cu corpul înainte, căutând întunericul şi pătrunzând în el, nu temându-ne de el. Gândiţi-vă dinainte că nu este nici un pericol, că acest exerciţiu vrea să ne ajute în a accepta pătrunderea în necunoscut ca o experienţă a bucuriei şi a magiei, nu ca una a fricii sau a forţei. În practică, atunci când vă lăsaţi corpul să alerge în întuneric, viteza atinsă poate fi mai mare decât dacă nu aţi fi legat la ochi. Un lucru care poate fi aici util este – din nou – a renunţa să ne agăţăm de vizualizarea mentală.

Nu ajută să alergăm şi să ne imaginăm în acelaşi timp cum arată împrejurimile ; este bine mai degrabă să acceptăm întunericul. Un comentariu frecvent întâlnit cu privire la acest exercițiu este acela că el poate produce ceea se numeşte „efectul de tunel". Acesta se referă la efectul care se produce atunci când am învins total teama şi am acceptat pe deplin întunericul. În acest moment, senzația de întuneric este simțită ca un tunel negru prin care trecem cu o viteză amețitoare. Ca şi când s-ar afla pe un tobogoan, corpul se simte tras înainte, însoțit de un sentiment de bucurie euforică intensă, care vă duce într-o stare de a fi şi la o conştiință care ar putea fi foarte bine numită celălalt sine.

ZECE

CEA MAI MARE DRAGOSTE A LUPTĂTORULUI

LUMEA MODERNĂ : SOCIETĂȚI LIPSITE DE DRAGOSTE

Singurătatea pare a fi o condiţie inexorabilă a fiinţelor umane. Pentru persoanele obişnuite, singurătatea este forma cea mai apropiată de relaţiile lipsite de realism pe care le-am stabilit cu lumea şi cu ceilalţi oameni. Suntem înconjuraţi de un număr mare de oameni: familie, prieteni, şefi, subalterni, vecini, dar, cu toate astea, printre ei suntem singuri. Am fost învăţaţi să deţinem, să folosim, să concurăm, să ne temem, să minţim si să disimulăm, dar nu să socializăm, să comunicăm sau să iubim. Aranjăm totul în aşa fel încât să putem sta de-o parte.

Natura ne înconjoară cu nenumăratele ei forme şi culori, cu arbori şi animale de toate soiurile, cu râuri, cu oceane, deşerturi, jungle, lacuri şi munţi, fiind o planetă minunat de locuit, cu un număr infinit de stele, pe firmamentul care ne face sa visăm. Totuşi, nimic din toate astea nu ne impresionează; rămânem singuri. Am aflat că lumea constă în multe lucruri, mai mult sau mai puţin imuabile, care au fost puse la dispoziţia noastră. Întreaga noastră istorie pare a fi nimic mai mult decât dezvoltarea gradată a capacităţii noastre de a exploata din ce in ce mai mult lumea naturii.

O asemenea perspectivă asupra lumii sugerează că noi ne socotim ca nefiind parte din natură. În vechea tradiţie iudeo-creştină, precum şi în teorii recente ca marxismul sau viziunea economică asupra lumii capitaliste, natura este folosită pentru a fi dominată şi

exploatată. Întotdeauna *homo sapiens* este posesorul Pământului, relaţia lui cu planeta fiind una de exploatare pentru profit. Dacă acesta este modul în care ne asociem cu fiinţa care ne-a dat trup şi viaţă, hrană, cămin şi frumuseţe, acesta este, în consecinţă, şi felul în care ne asociem şi cu restul lucrurilor, inclusiv cu ceilalţi oameni. De aceea, un bărbat occidental este capabil să „posede" o femeie şi în acelaşi timp incapabil să o iubească.

Înclinaţia spre a fi arogant, violent şi avar caracterizează felul de a fi al oamenilor acestor timpuri. Rezultatul acestei atât de mari violenţe este tendinţa de autodistrugere, derivată din depresie suicidară – îngrijorător de crescută în societatea de astăzi – îndreptată însă şi către distrugerea mediului, lucru ce va duce cu siguranţă la sinuciderea societăţii umane. Şi toate acestea în mijlocul unei cumplite singurătăţi.

AMINTINDU-NE DE PĂMÂNT

Întâlnirile mele cu comunităţile indigene mi-au arătat că există şi alte metode de a stabili o legătură cu Pământul şi cu natura. Pentru un indian din Mexic, Pământul nu aparţine oamenilor, ci oamenii aparţin Pământului. Indigenii descendenţi ai toltecilor vorbesc despre porumb ca fiind *no nacatl* (carnea noastră), o conştientizare a faptului că roadele Pământului ne dau trup şi viaţă.

Mai mult, indigenii Nahuas din timpurile noastre, mai ţin şi acum, la sfârşitul mileniului, ceremonia de „ amintire a Pământului" al cărei nume real este un secret cunoscut numai de cei ce au avut şansa de a lua parte la ea. În această ceremonie, întreaga comunitate, care în mod normal pare să urmeze calendarul religios catolic, se retrage într-o formaţiune de peşteri cunoscută doar de ei, pentru a celebra acest ritual, a cărui natură nu îmi este permis să o dezvălui. Acest ritual le oferă participanţilor reala posibilitate de a stabili o legătură directă cu Pământul. Neavând o dată fixă pentru această „amintire a Pământului", chiar şi preotului local i-a fost imposibil, după 10 ani în comunitate, să afle unde şi cum enoriaşii săi ţin asemenea ritualuri păgâne, pe care el tot încerca, fără succes, să le dezrădăcineze. (Din câte ştiu eu, nici un alt non-indian nu a participat la aceasta ceremonie de trei zile. Împrejurările care au dus la participarea mea şi ceea ce s-a întâmplat după aceea vor fi relatate poate într-o altă lucrare). După secole de dominaţie străină şi

masacre, băştinaşii mexicani menţin relaţia intimă cu entitatea care le-a dat fiinţă.

Iar sentimentul de integrare şi unificare îi determină pe băştinaşii mexicani să iubească Pământul ca pe o fiinţă reală. Acelaşi sentiment le-a permis civilizaţiilor precolumbiene să dezvolte o ştiinţă şi o tehnologie care ar putea fi foarte bine numite ecologice. Această tehnologie le-a permis să dezvolte spre exemplu mari centre populate (30 milioane de locuitori în regiunea centrală a ţării), fără vreo deteriorare perceptibilă a mediului.

MESAJUL DE LA CEILALŢI

Astăzi, după ce am adus Pământul în punctul de a fi distrus prin inconştienţa noastră, astăzi, dacă ne-am întoarce atenţia spre acele populaţii indigene care cunosc căi alternative de a se relaţiona cu acesta, am descoperi posibilităţi de a afla un mesaj despre viaţă, un mesaj pe care ar trebui să-l ascultăm. Acum. Căci este o chestiune de viaţă şi de moarte. Şi asta pentru că suntem pe punctul de a distruge ultimele rămăşiţe ale acestor civilizaţii antice, pentru că suntem pe punctul de a rămâne singuri după secole de exterminare a celorlalţi – a celor care sunt diferiţi.

Motivaţia lui don Juan şi a grupului său de războinici este dublată de siguranţă şi de un sentiment de apropiere faţă de Pământ, de dragoste pentru origini. Un om al efortului, precum don Carlos, serveşte şi ca mesager; el este un pod între lumea magiei şi a misterului şi lumea noastră, plină de aroganţă şi de plictiseală.

Virtutea războinicilor este simplă şi clară – manifestarea conştiinţei acelor fiinţe umane care ştiu că Pământul este principalul creator al tuturor lucrurilor. Că planeta este cea care le dă un cămin, care îi hrăneşte, care le oferă frumuseţe la fiecare pas, fiind în acelaşi timp una plină de mistere, iar fiecare reprezintă o provocare. Caracteristica războinicilor este să se bucure în tăcere de căldura Pământului, care îi înconjoară din toate părţile. Ei nu sunt niciodată singuri, Pământul îi susţine şi îi însoţeşte în fiecare moment al vieţii. Pentru că el este fiinţa aceea formidabilă, a cărei dragoste inepuizabilă vindecă amărăciunea şi tristeţea şi spală meschinăria. Conştiinţa noastră faţă de Pământ este precum un câmp profund şi nemărginit, precum puterea şi secretele războinicilor care îşi învinge confuzia şi chiar istoria lor personală şi îşi deschid cu umilinţă spiritul în dulcea

ei prezenţă. Căci, cum spune don Juan: „ Pentru un războinic nu poate exista dragoste mai mare" (IV – 285).

SINGURĂTATEA LUPTĂTORULUI

Paradoxal, războinicii ştiu ce înseamnă să fii singur, din moment ce sunt conştienţi că lupta lor este strict responsabilitatea lor şi că fiecare viaţă este o călătorie personală. Dar singurătatea războinicilor este de o natură diferită faţă de cea experimentată de o persoană obişnuită. Ea nu este marcată de greutăţi sau de nevoi, ea este experimentată cu bucurie, ca un secret care le permite să iubească cu intensitate tot ce ating, tot ce privesc sau simt – pentru că ei ştiu că viaţa se scurge repede şi, din dragostea inepuizabilă şi dezinteresată a Pământului, ei au învăţat cum să iubească. Şi au stabilit o legătură intimă şi călduroasă cu natura şi oamenii, pentru că în relaţia cu Pământul devotamentul este fundamental.

Astfel, războinicii manifestă în persoana lor acel echilibru aparte între doi poli total opuşi: războinicii sunt solitari, dar niciodată singuri. Trăind această contradicţie, ei sunt conştienţi de singurătatea lor, realizând că a fi singur nu înseamnă altceva decât o preocupare umană care are de-a face doar cu *tonal-ul*. Ştiu – pentru că au fost acolo – că există o realitate dincolo de aparenţe, o realitate în care o fiinţă umană nu este decât o scânteie care trece într-o secundă, aproape neobservată, prin marele izvor – originea noastră şi destinul ei – Pământul.

UN ANTIDOT PENTRU SINGURĂTATE

Dacă mă întrebaţi despre un antidot la chinul singurătăţii umane, v-aş sugera să vă reîntâlniţi cu voi înşivă şi să reexaminaţi legătura care vă uneşte cu Pământul, „cordonul ombilical" pierdut. Şi v-aş mai invita să identificaţi prezenţa dragostei inepuizabile care rămâne neatinsă de chestiunile umane. Nu este atât de greu. Uitaţi-vă în jur, amintiţi-vă de fiinţa care ne susţine şi daţi-vă seama că sunteţi acasă, întotdeauna acasă.

Personal cred că în şcoli, copiii noştri, înainte să înveţe adunarea şi scăderea, cum să cumpere şi să vândă, să se teamă şi să mintă, ar trebui să înveţe sa iubească şi să respecte fiinţa care le oferă adăpost.

Am avut norocul să văd cum viețile oamenilor se schimbă şi se îmbogățesc, prin simplul fapt că ei au deschis ochii pentru a accepta şi a se întoarce la îmbrățişarea Pământului, au învățat că fiecare ființă din natură este născută din acelaşi pântec şi toate sunt înrudite. În aceste momente, trăirile noastre de zi cu zi – cum ar fi mânia, competiția, invidia, posesivitatea, foametea şi nevoile nesatisfăcute – par insignifiante pe lângă lucruri mult mai nobile. Lumea noastră limitată se transformă subit într-una mult mai mare, înfrumusețată de numeroasele ființe ce o locuiesc. Arborii devin semnificativi, păsările, balenele, florile, câinii, oamenii, râurile şi munții devin ceea ce sunt – moştenirea noastră naturală, pusă aici pentru a ne bucura de ea şi nu pentru a o stăpâni. Acceptăm privilegiul de a fi martori la prezența ei, chiar dacă numai pentru scurt timp – cel al existenței noastre ca muritori. Acceptăm darul Pământului şi ne aducem aminte de rădăcinile noastre prin faptul că permitem ca frumusețea şi misterul naturii să pătrundă în noi. Aparținem acestei lumi, suntem detaliul care întregeşte scena. Aceeaşi magie şi acelaşi mister se găseste în noi toți. Fără rețineri, ocupăm locul hărăzit în marele concert al naturii.

TEHNICI

Sunt nenumărate căi care ne pot ajuta să reintrăm în legătură cu Pământul. Orice e de folos: o plimbare, un urcuş pe munte, scăldatul într-un râu, a mângâia un câine sau a îmbrățişa un om, atâta timp cât ne concentrăm asupra faptului în sine sau asupra foloaselor sale. Ar trebui să ieşim mai des în natură – având grijă să nu o deranjăm – cu inima şi ochii larg deschişi, să ascultăm mesajul naturii, să reîntâlnim ființa din noi. Ar trebui să plecăm din oraşe, unde afacerile oamenilor distrug totul şi să intrăm cât mai des posibil în lumea în care totul decurge aşa cum ar trebui. Dacă suntem atenți, putem auzi ritmul naturii, acel ritm care ne lipseşte. Mulți oameni m-au întrebat de stăpâni. Personal nu cunosc nici un stăpân mai *înțelept decât natura*. E suficient să o observăm şi să o imităm. Escaladând vârfuri acoperite cu zăpadă, înotând în râuri învolburate, făcând lungi drumeții prin deşert sau prin junglă şi pătrunzând în inima Pământului prin grote şi caverne, grupul meu s-a regăsit în întâlniri directe cu natura, deşi contextul a necesitat mari eforturi şi abilitatea de a învăța. Sporturile în aer liber, cele menționate şi multe altele, pot servi ca punte pentru a restabili legătura cu Pământul şi pentru a îmbunătăți felul în care ne folosim energia personală, mai

ales dacă aceste eforturi se întrepătrund cu moduri mai puţin obişnuite de a folosi atenţia, descrise pe parcursul acestei cărţi.

Ca exemplu, iată câteva din procedurile neobişnuite care au dat rezultate minunate şi surprinzătoare în restabilirea legăturilor cu Pământul.

73. ALPINISM ARBORICOL

Această tehnică are de-a face cu o activitate pe care mulţi dintre noi o cunoaştem din copilărie, practicată pentru amuzament – căţăratul în copaci. Aici este vorba totuşi despre ceva mult mai elaborat.

Interesul meu pentru copaci a izvorât dintr-o experienţă personală, după ce am făcut cunoştinţă cu un lucru recunoscut şi în multe dintre vechile tradiţii ale băştinaşilor, inclusiv cea a lui don Juan – empatia naturală pe care arborii o manifestă faţă de fiinţele umane. Am putut demonstra cu multe ocazii această afinitate. Sunt cazuri în care arborii au fost de ajutor în diferite feluri : alinând tristeţea, dezvăluind un secret, vindecând o boală ce nu ţinea de trup, aducând pacea sufletească sau pur şi simplu învăţându-ne o melodie. Chiar şi o persoană obişnuită poate confirma că arborii au relaţii extraordinare cu oamenii. Ei ne încântă ca peisaj, frumuseţe pitorească, ne insuflă linişte şi armonie doar privindu-i, ne oferă odihnă când stăm la umbra lor, iar lemnul lor ne oferă adăpost şi ne dă oxigenul necesar respiraţiei. În timp ce noi nu facem altceva decât să contaminăm atmosfera, ei depun eforturi pentru a o curăţa. Dacă am fi capabili de mai multă atenţie faţă de ei, am putea afla mult mai multe despre arbori.

Exerciţiul constă în a vă urca într-un copac şi – odată ajuns sus – să vă găsiţi liniştea interioară, pentru a putea stabili o legătură cu el. Puteţi face asta cu orice copac, atâta timp cât trunchiul şi crengile sale sunt suficient de puternice pentru a vă susţine greutatea. De asemenea, trebuie să fiţi sincer şi respectuos în abordare. Trebuie să fiţi foarte atent să nu răniţi copacul în vreun fel, dacă vreţi să aveţi o legătură strânsă cu el.

Pentru început, meditaţi puţin asupra copacului, înainte să vă urcaţi în el, lăsând să curgă în direcţia lui sentimente de simpatie; cu siguranţă va simţi acest lucru. Apoi, vorbiţi cu el, salutaţi-l şi cereţi permisiunea de a vă urca, expunându-i motivul pentru care vreţi să faceţi asta şi asigurându-l că veţi fi foarte atent. În momentele în

care aveţi nevoie de un sfat, pentru a vă elibera de confuzie şi tristeţi, doar a vorbi cu voce tare unui copac poate fi de mare ajutor.

Când sunteţi pregătit să vă urcaţi într-un copac, alegeţi unul mediu ca înălţime, cu crengi cât mai aproape de sol, pentru a uşura urcarea. Pentru cătărare folosiţi „ tehnica celor trei puncte," asigurându-vă că trei dintre extremităţi sunt bine fixate, în timp ce o mişcaţi pe a patra. Spre exemplu, staţi cu ambele picioare pe o cracă, în timp ce cu mâna dreaptă vă ţineţi bine de o ramură, înainte de a vă prinde de altă creangă cu mâna stângă. Sau ridicaţi piciorul drept pe o cracă superioară, în timp ce piciorul stâng şi cele două mâini rămân bine fixate. Nu veţi cădea, din moment ce vă ţineţi bine cu trei dintre membre. Ţineţi minte – mutaţi membrele pe rând, asigurându-vă că celelalte sunt bine ancorate.

Crengile sunt mult mai puternice şi mai rezistente la greutate în punctul unde se unesc cu trunchiul, aşa că păşiţi cât mai aproape de trunchi, mai ales dacă crengile sunt mai subţiri.

Când începeţi să câştigaţi experienţă, acest exerciţiu va începe să semene cu escaladarea munţilor – a urca în arbori de aproape 100 de picioare, a ajunge la crengile cele mai înalte, situate la mulţi metri de sol. Pentru cătărătorul experimentat, crengile mici, nodurile şi scobiturile din scoarţă pot fi puncte de sprijin. Noi ne-am specializat în cătăratul în arbori coniferi precum cei descoperiţi în pădurile din Michoacan, Puebla si Mexic, dar orice tip de arbore este bun pentru acest scop.

Exerciţiul de bază constă în a rămâne concentrat şi atent, în timp ce vă urcaţi in copac. Cu cât mai grea şi mai înaltă va fi cătărarea, cu atât mai bine. Odată aflat în vârf, puteţi face mai multe exerciţii, spre exemplu:

Găsiţi un loc printre ramuri, unde să vă puteţi odihni, adaptaţi-vă poziţia corpului după forma lor.

Uniţi-vă gândurile cu cele ale copacului, imaginaţi-vă că sunteţi o altă creangă, încercând să vă confundaţi mental cu copacul, simţind şi mişcându-vă odată cu adierile vântului.

Fiţi atent la felul în care arborele înţelege sentimentele pe care vi le inspiră. Transformaţi-le într-o melodie.

Petreceţi noaptea într-un copac. Dacă nu aţi mai experimentat asta, legaţi-vă, ca să reduceţi riscul de a cădea în timp ce dormiţi. Una din metode ar fi să agăţaţi un hamac de două dintre ramuri şi să petreceţi noaptea acolo; aceasta are scopul de a vă purifica.

O precauţie împotriva căderii ar fi să legaţi marginile hamacului în aşa fel încât să fiţi cu totul închis.

Povestiţi-i copacului necazurile sau lucrurile care vă fac fericit, în funcţie de situaţie.

Inventaţi propriile exerciţii sau învăţaţi direct de la arbori, care, pe bună dreptate sunt supranumiţi fraţii noşti mai mari.

74. RITMUL PĂMÂNTULUI

Acest exerciţiu este foarte simplu şi totodată foarte dificil – deşi procedura este simplă şi necesită o anumită stare de spirit pentru a putea fi dusă la bun sfârşit. Trebuie – prin mijloace proprii – să nu lăsăm nimic să ne distragă atenţia, pentru a ne putea sustrage reţinerilor şi stărilor de nelinişte. De asemenea, este necesară o anume cantitate de energie. Menţionez această procedură, pentru că am stabilit că această experienţă este la îndemâna tuturor celor ce au lucrat continuu şi în mod sincer la conservarea energiei, la cultivarea atenţiei şi la integrarea în natură.

Exerciţiul constă în a face o drumeţie, ceea ce poate include alternativ mersul, pasul alergător şi fuga. Un aspect fundamental al acestui exerciţiu este a găsi şi menţine acelaşi ritm între mers şi respiraţie, în aşa fel încât totul să fie sincronizat. Pentru ca acesta să fie dus la bun sfârşit, ritmul trebuie asimilat cu cel al Pământului. Numai Pământul te poate învăţa ritmul lui, doar că sarcina noastră este de a reuşi să stabilim această legătură.

Nu sunt multe de spus în privinţa procedurii de a obţine acest lucru. Sugestii din experienţa mea personală : căutaţi să stabililiţi această legătură prin drumeţii în munţi, în junglă sau în deşert, în zone nepopulate, departe de autostrăzi şi de aglomeraţie. (Cu grupurile mele din Mexic, făceam uneori drumeţii într-o porţiune din Sierra Norte din statul Puebla.)

Drumeţia ar trebui să dureze câteva zile şi are scopul de a merge pur şi simplu şi de a ne antrena atenţia. Începeţi prin a păşi aşa cum am descris în mersul atent (exerciţiul 34). Concentraţi-vă la a găsi şi a menţine o corelaţie între mers si respiraţie, nelăsând denivelările din teren, urcuşurile şi coborârile să vă perturbe. Continuaţi să mergeţi până stabiliţi o legătură cu Pământul, schimbând pasul într-unul alergător numai dacă simţiţi că trupul o cere în mod spontan, fără a lăsa mintea sau dorinţa să intervină. Aceleaşi reguli

se aplică şi când alergaţi. Le puteţi combina, puteţi trece de la mers la pas alergător şi de la pas alergător la fugă, în funcţie de configuraţia terenului sau de rezistenţa corpului. Important este să menţineţi acelaşi ritm, în ciuda oricărei schimbări de teren sau a vitezei.

Nu uitaţi nici o clipă de Pământ, conştientizaţi faptul că păşiţi peste el. La fiecare pas trebuie să fiţi conştient de Pământ, fiecare pas trebuie să fie ca o mângâiere şi nimic nu trebuie să vă afecteze naturaleţea mersului. Cu cât mergeţi mai mult fără întrerupere, cu atât mai mult vor spori şansele de a reuşi, atenţia fiind ingredientul principal în a stabili această legătură şi în a conştientiza Pământul. Când acest lucru se va întâmpla, nu veţi mai fi cel care-şi mişcă picioarele, veţi fi mai degrabă propulsat de o forţă – cunoscută ca ndemnul Pământului (VII – 222) – care poate schimba mersul Â într-o adevărată fugă, a cărei viteză poate depăşi orice aşteptări. Ar fi de prisos să spun că oboseala, timpul şi distanţa nu vor mai exista. Nu există loc de speculaţii; din momentul în care legătura se realizează, sentimentul de a fi stăpânit de o putere supraumană va fi copleşitor.

75. ÎNMORMÂNTAREA RĂZBOINICULUI

În anumite părţi ale operei sale, Carlos Castaneda face referire la obiceiul războinicilor de a se îngropa singuri. El spune că războinicii se îngroapă în Pământ pentru a găsi claritate, pentru a primi instrucţiuni sau pentru a se trata de o afecţiune. Totuşi, el nu intră în detalii.

Am experimentat înmormântarea voluntară şi am asistat la a altora. În aceste experienţe, am fost martor la multe dintre efectele variate – toate benefice – pe care le au asupra celor care le practică. Câteva exemple:

- În timp ce suntem îngropaţi, amintirile revin datorită forţei emanate de Pământ, care ne cunoaşte misiunea şi colaborează cu noi.
- Pământul poate vindeca răni emoţionale mai bine decât oricine altcineva, deoarece are capacitatea de a absorbi orice tip de disconfort, chiar dacă oamenii care sunt îngropaţi au suferit pierderi dureroase sau se află într-un stadiu avansat de depresie.

- Pământul ne poate ajuta să ne limpezim mintea şi să găsim răspunsuri legate de problemele personale.
- Pământul ne poate încărca cu energie înainte sau după o încercare ori misiune grea.
- Pământul ne poate ajuta să pătrundem înlăuntrul celuilalt sine.
- În momentul în care simţim că în viaţa noastră s-a produs o schimbare semnificativă, ne putem îngropa ca să facem ca o nouă fiinţă să renască.

Când ne îngropăm, putem primi ajutorul Pământului pentru orice dorinţă autentică. În acest caz, rezultatul va fi cât se poate de clar şi de precis.

Am practicat două tipuri de îngropare: deasupra (construind o „cuşcă din pământ") şi în pământ. Cele două tipuri pot fi folosite alternativ, deşi personal consider că e mai bine să ne îngropăm în Pământ când situaţia este de extremă urgenţă.

În mod normal – mai ales prima dată – este necesară asistenţa unei alte persoane, preferabil a cuiva care a experimentat deja acest lucru. Rolul fundamental al celui care asistă este să vegheze asupra dvs. în timp ce sunteţi îngropat, să nu lase ca nimic să vă deranjeze şi să vă ofere orice fel de ajutor. În general, când sunteţi îngropat pentru prima dată, este mult mai uşor să intraţi în exerciţiu liniştit, ştiind că cineva în care aveţi încredere veghează asupra dvs. Instrucţiunile sunt:

1. Alegeţi un loc potrivit pentru îngropare. Acesta trebuie să fie într-un loc pustiu, de preferat între copaci. Începătorii trebuie să evite deşertul, jungla, locurile din apropierea oceanului sau a vreunui râu. De asemenea, evitaţi locurile unde spectatorii ar putea să vă deranjeze sau să se sperie din cauza activităţilor dvs. Evitaţi furnicarele, cuiburile de insecte şi şerpii. Potrivite ar fi locurile care emană multă energie, dacă sunteţi familiarizat cu ele. Acest exerciţiu nu trebuie în niciun caz făcut în apropierea unui sit arheologic sau a unui cimitir. O pădure va fi de ajuns.

2. Găsiţi un loc încercând să îl „simţiţi cu ochii", un loc care să vă atragă într-un anume fel. Evitaţi pantele, marginile prăpăstiilor, şi râpelor sau zonele umede.

3. Marcaţi cu un băţ locul unde vreţi să vă îngropaţi – în formă dreptunghiulară, un pic mai lung şi mai lat decât corpul dvs., suficient de mare încât să puteţi sta în el înfăşurat într-o pătură, pentru cazurile în care veţi sta mai mult timp şi vi se va face frig. „Mormântul" trebuie sa fie orientat în aşa fel încât capul să se afle într-o direcţie favorabilă. Dacă nu ştiţi care este aceea, alegeţi estul sau sudul.

4. Acum începeţi să săpaţi în Pământ folosind un băţ ascuţit. Adâncimea trebuie să fie un pic mai mare de doi metri. Pământul scos trebuie plasat undeva în stânga gropii.

5. Adunaţi apoi câteva beţe cam de 2.5 metri lungime pentru a face un acoperământ pentru mormânt şi ramuri cu frunze mari, cu care veţi acoperi spaţiul dintre beţe, pentru a împiedica praful să pătrundă, în momentul în care începeţi să puneţi pământul peste groapă. Beţele, ramurile şi frunzele trebuie strânse lângă mormânt pentru a fi la îndemnă, în caz de nevoie.

6. Începeţi să închideţi mormântul prin plasarea beţelor de-a latul lui, începând de la picioare spre umeri. Puneţi ramurile şi frunzele peste beţe şi la final puneţi pământ peste ele, până le acoperiţi total. O haină de bumbac sau orice altceva dintr-un material care să nu fie sintetic, de mărimea corpului, poate fi pus între crengi, pentru a nu lăsa pământul să alunece.

7. Acum vă pregătiţi pentru intrarea în mormânt. E mai bine să aveţi stomacul aproape gol. A bea puţină apă este de asemenea bine. Ca pregătire, aţi putea face nişte exerciţii ale scheletului (exerciţiile 19, 20, 21) menţionate în secţiunea *Conştientizarea morţii*. Poate fi ţinută şi o ceremonie de rămas-bun, dacă ceea ce intenţionaţi este ca prin acest exerciţiu să produceţi o schimbare.

8. Intrați în mormânt prin spațiul rămas la înălțimea umerilor, dar fiți atent să nu deranjați bețele sau pământul când intrați.

9. Odată ajuns înăuntru, acoperiți mormântul în întregime, așezând restul bețelor, ramurilor, frunzelor și pământului. Puteți face asta dinăuntrul mormântului; cel care vă veghează o poate face de asemenea. În orice caz, asigurați-vă că ați lăsat un mic spațiu prin care să intre aerul (dar nu și lumina, dacă faceți acest exercițiu în timpul zilei). Un mod de a rezolva problema cu lumina este să lăsați aerul să intre prin partea de la picioare, astfel încât capul să fie complet protejat.

10. Cufundați-vă în exercițiu până când este timpul să reveniți.

Sugestii ajutătoare:

- Este bine ca fiecare pas al ritualului; săpatul, adunatul crengilor sau acoperirea mormântului cu pământ să fie făcut în tăcere și fără a întreprinde nimic altceva care ar putea distrage atenția. Astfel, în momentul în care vă îngropați, ați atins deja o stare în care sunteți conștient, prin intermediul atenției.
- Ideal ar fi să fiți gol când faceți acest exercițiu – mai ales dacă ceea ce căutați este un tratament pentru suferințele dvs. fizice sau psihice – iar în acest caz ar trebui evitat climatul rece. Țineți cont că sub pământ temperatura este mult mai scăzută și că solul reține umezeala. Dacă nu aveți altă opțiune în afara climatului rece, atunci ar trebui să fiți îmbrăcat și să luați o pătură sau un sac de dormit. Puteți folosi și o perniță.
- Nu vă lăsați speriat de ceea ce s-ar putea întâmpla în timpul înmormântării. Multe lucruri considerate neobișnuite în viața de zi cu zi – voci, viziuni, experiențe de dincolo de limitele gropii, sentimente sau revelații sunt normale. Înmormântarea războinicului este un voiaj, o călătorie cu dus și întors. Păstrați-vă calmul și înfruntați orice vine spre dvs. Pentru a vă menține calmul, fiți atent

la respiraţie şi, dacă vă ajută, intonaţi melodii ale puterii (sau improvizaţi ceva pe moment).

- Lăsaţi sentimentele să curgă liber prin râs, plâns, cântec, cuvinte, stări sau orice altceva vă cere corpul.
- Perioada înmormântării variază în funcţie de războinicul care o face şi de circumstanţe. O noapte sau o zi sunt în general suficiente. Cu puţin exerciţiu sau în caz de nevoie, puteţi rămâne îngropat 24 de ore sau chiar mai mult. Dacă procesul durează mai mult de 24 de ore, ar trebui să vă îngropaţi cu hrană, cum ar fi fructele uscate, cereale şi apă. Totuşi, acest lucru ar trebui făcut doar sub supravegherea cuiva cu experienţă.
- Cel mai bun timp pentru a părăsi mormântul este chiar înainte de a se lumina de ziuă sau în timpul apusului.

Pentru îngroparea deasupra pământului, folosind cuşca din pământ, urmaţi aceiaşi paşi, dar în loc de a săpa o groapă în pământ, adunaţi beţe în forma unui „Y" de aproximativ 2 metri înălţime, care să susţină beţele transversale. Celălalt capăt trebuie înfipt în pământ. Odată „cuşca" construită, ea trebuie acoperită cu crengi şi pământ. În timpul construcţiei, lăsaţi un capăt descoperit, pentru a vă uşura intrarea.

76. REÎNTÂLNIREA CU PĂMÂNTUL

Acest exerciţiu poate servi pe post de preludiu sau de încheiere pentru celelalte exerciţii. El reprezintă o experienţă intimă, anume reîntâlnirea cu Pământul, o reîntâlnire la fel ca şi cea dintre două persoane care se iubesc, dar care nu s-au mai văzut de mult timp.

Alegeţi pentru aceasta un loc pe care nimeni nu-l ştie, un loc care poate rămâne secret. Poate fi unul pe care îl ştiţi deja, sau căutaţi unul nou. De preferat ar fi să se afle într-o regiune izolată. Dacă, pentru a ajunge la el, trebuie să mergeţi mult sau să urcaţi, cu atât mai bine. În orice caz, orice loc ales pentru întrevederea cu Pământul e bun, deoarece el nu vă va răni dacă nu veţi reacţiona negativ la această întâlnire. Ajuns la locul dvs., aşezaţi-vă cu faţa în jos, ca într-o îmbrăţişare. În prezenţa lui trebuie să-l simţiţi şi să vă supuneţi lui. Apoi, – îmbrăţişându-l şi mângâindu-l, începeţi să-i vorbiţi

cu voce tare, folosind cuvinte tandre, spunându-i cât de recunoscător sunteţi pentru că v-a răspuns şi pentru că a fost întotdeauna acolo. Spuneţi-i despre lumea din care proveniţi şi de ce aţi uitat de el. Spuneţi-i despre momentele de singurătate când nu vă aminteaţi de el, despre golul pe care îl simţeaţi şi despre cât de fericit vă face această reîntâlnire. Propuneţi-i acţiuni pe care le veţi îndeplini în lumea de zi cu zi, care vă vor ajuta să rămâneţi conştient de prezenţa şi compania lui. În final, promiteţi-i că nu veţi mai uita de el şi că îl veţi iubi până când va sosi momentul în care vă va lua din nou sub aripa lui şi vă va elibera de toate poverile.

Daţi-i o sărutare şi întoarceţi-vă în lume, cufundat în îmbrăţişarea lui tainică şi plină de dragoste.

CONSIDERAŢII SUPLIMENTARE

La finalul acestui volum, aş vrea să adaug câteva mulţumiri legate de materialul prezentat în paginile precedente. Ceea ce a fost expus aici reprezintă piatra de temelie a muncii pe care am depus-o ca investigator şi coordonator al grupurilor mele, deşi nu toate aspectele au fost cuprinse aici.

Timp de 12 ani am lucrat simultan cu mai multe grupuri în investigaţii de teren, folosind o nouă formă de antropologie, pe care eu o numesc anti-antropologie, oferind noi posibilităţi în domeniile psihologiei şi psihoterapiei, născute din întâlnirea cu natura şi ceea ce îndrăznesc să numesc psihologia Toltec. Anti-antropologia priveşte fiinţele umane dintr-un punct de vedere al împlinirii lor mult mai elaborat decât ceea ce se cunoaşte în societatea modernă.

Munca în grup a fost şi un punct de testare privind felul în care se aplică rezultatelor obţinute din munca depusă pe teren şi, în altă ordine de idei, un aspect al investigaţiei în sine. Astfel, munca pe teren desfăşurată în afara grupurilor a îmbunătăţit şi a dat o nouă deschidere muncii în grup, iar această deschidere a adus cu sine elemente care au îmbunătăţit la rândul lor investigaţiile pe teren.

Temele, obiectivele şi cadrele teoretice ale investigaţiei mele s-au dovedit a fi destul de complexe, extinse şi nepotrivite pentru explicarea lor aici şi acum, în această lucrare. Pentru că nu este o muncă teoretică sau metodologică, ci una care ţine de pura practică; pentru că nu este îndreptată către partea teoretică sau către investigatori, ci se adresează indivizilor care îşi pun întrebări şi care îşi doresc să atingă noi laturi ale experienţei, înţelepciunii şi libertăţii, până în punctul în care vor fi capabili să experimenteze pe cont propriu, depăşind rezumarea la simplul fapt de a se gândi la, de a-şi imagina sau de a vorbi despre asta.

Tema fundamentală a acestor investigaţii şi a muncii mele este, desigur, fiinţa umană şi posibilităţile ei neexplorate. Neliniştea mea de investigator nu a fost mult diferită de cea a oricărei alte fiinţe umane, mai ales dacă mă refer la cei ce şi-au pus deja întrebările

existenţiale : Cine suntem? Din ce suntem făcuţi? De ce nu sunt fericit? Trebuie să trăiesc neapărat ca toţi ceilalţi? Am puterea de a alege? Pot alege? Există o alternativă? Există alte realităţi?

În întâlnirea mea cu „celălalt" am descoperit şi alte variante, am descoperit că există un alt mod de a trăi. Putem într-adevăr alege pentru noi înşine şi ne putem construi o lume, în care să guverneze armonia. Nu spun că lucrul este uşor. Eu spun că este posibil. Şi pot spune asta pentru că mi-am demonstrat-o mie însumi. Adevărul este că pentru a obţine aceasta, trebuie să ne detaşăm de preconcepţiile pe care societatea ni le-a impus şi să recuperăm ceea ce societatea ne-a forţat să uităm. Cum spunea don Juan, înlăuntrul nostru se află un magician (VII-210) la a cărui manifestare toţi tânjim în secret. Şi tânjim în special după magia, misterul şi libertatea acelui vrăjitor.

Curiozitatea de a cunoaşte fiinţele umane şi posibilităţile lor m-a condus la a studia antropologia, iar întâlnirea cu populaţiile băştinaşe m-a determinat să îmbrăţişez anti-antropologia, cu scopul de a mă transforma, eu pe mine, şi nu de a le transforma pe acestea. De la băştinaşi am învăţat că, în timp ce psihologia şi psihoanaliza au *vederi limitate în ceea ce priveşte fiinţa umană, ca urmare a modului* de viaţă occidental, viziunea cosmică a indigenilor dezvăluie faţete ale conştientizării neexplorate de societăţile moderne. Din aceasta putem dezvolta forme de terapie (uneori numite etnoterapie), bazate pe înţelepciunea legată de natura umană, pe care o indigenii o deţin.

Din întâlnirile mele cu natura, înfăţişată în nenumărate forme – în special cu munţii, copacii şi formele marine – mi-am dat seama că natura însăşi este cel mai bun terapeut şi profesor pe care l-aş fi putut găsi.

De-a lungul anilor, am descoperit că adunasem o cantitate impresionantă de materiale şi o experienţă care au folosit la obţinerea unor rezultate concrete, reprezentative pentru cei care au participat la munca în grup. Se părea că acest material putea aduce noi contribuţii ştiinţei, în special antropologiei, psihologiei şi psihoterapiei. Tineri plini de viaţă, inovatori şi specialişti în aceste domenii au participat şi ei la această experienţă, pentru a o îmbogăţi cu experienţa lor personală. La cererea specialiştilor şi ca rezultat al certitudinii că rezultatele acestei munci ar putea aduce beneficii şi muncii altora – cum şi munca altora a îmbogăţit-o pe a mea – am ajuns la concluzia că aceste descoperiri trebuie aşternute pe hârtie.

Informația, faptele și experiența acumulată – într-o manieră atât de diversificată – au făcut ca nu una, ci mai multe lucrări să acopere cele mai importante domenii ale muncii mele.

Am decis ca prima care va fi publicată să fie cea legată de munca lui Carlos Castaneda. Propunerile și exercițiile pe care le conțin opera sa – împreună cu experiențele mele printre indieni – au fost punctul în jurul căruia se centrează această lucrare. Și am speranța să stabilesc un punct de legătură cu cei care, deși neliniștiți, nu vor să ignore aceste experiențe. Materialul de față nu cuprinde toate practicile care au fost dezvoltate, ci se ocupă mai degrabă de exercițiile care pot fi practicate fără ajutorul unui ghid sau al unui grup și necesită doar efortul „războinicului singuratic".

Alte trei lucrări sunt în curs de elaborare. Prima va fi un tratat despre aplicabilitatea descoperirilor mele în domeniile antropologiei, psihologiei și psihoterapiei. A doua va fi bazată pe experiențele și metodele mele de lucru în formarea grupurilor de întâlnire și dezvoltarea lor. A treia va dezbate experiențele poetice (în cel mai larg sens al cuvântului) împărtășite în grupuri. În această ultimă lucrare, sper să pot descrie minunatele momente de magie, ca și multele povești, poeme sau cântece care s-au născut în cadrul întâlnirilor noastre.

Pe lângă toate acestea, unele materiale sunt destinate specialiștilor interesați să formeze și să coordoneze grupuri.

Dacă doriți mai multe informații legate de oricare dintre aceste aspecte, dacă doriți să asistați la cursurile, seminariile și orele de atelier care se țin din când în când, puteți scrie la adresa:

Victor Sanchez
Apartado Postal No. 12-762
C.P.03001
Mexico, D.F.
Mexico

BIBLIOGRAFIA CĂRȚILOR LUI CARLOS CASTANEDA

(I) *Învățăturile lui don Juan*
Simon and Schuster,
Pocket Books, 1974, New York, N.Y.

(II) *Cealaltă realitate*
Penguin Books Ltd., 1973
Harmondsworth, Middlesex, England

(III) *Călătorie la Ixtlan*
Penguin Books Ltd., 1974
Harmondsworth, Middlesex, England

(IV) *Povești despre putere*
Simon and Schuster,
1974, New York, N.Y.

(V) *Al doilea cerc de putere*
Simon and Schuster,
Touchstone Edition, 1974, New York, N.Y.

(VI) *Darul Vulturului*
Simon and Schuster,
Pocket Books, 1982, New York, N.Y.

(VII) *Focul interior*
Transworld Publishers,
Black Swan edition, 1984, London

(VIII) *Puterea tăcerii*
Simon and Schuster, 1987, New York, N.Y

GLOSARUL TEHNICILOR DIN OPERA LUI CARLOS CASTANEDA

1. PERCEPŢIA CORPORALĂ
   Locul puterii I -29-34
   Locul puterii II – 235-236
   Locul puterii III – 66, 162
   Locul puterii şi frunze pentru regiunea ombilicală III-176-179
   Patul refacerii III-162
   Mirosul III-129
   Masajul pentru percepţia cu gambele VI-255
   Punctul de mijloc VII-125

2. MERSUL ATENT ŞI MERSUL PUTERII
   O formă a stalkingului III-35
   Mergând pe urme III-157
   Mersul puterii III-183
   Mersul şi dialogul interior IV-21
   Modul corect de a merge IV-232
   A merge cu mâinile la spate V-251-252
   Mersul puterii VII-148

3. OPRIREA DIALOGULUI INTERIOR
   Atenţia (v. nr.4)
   A asculta II-225
   Găuri între sunete II-228, 230, 232
   A privi umbrele III-213
   O formă a mersului III-35
   Dialogul interior şi mersul IV-21
   Viziunea nefocalizată V-295
   Visatul şi dialogul interior VI-135-137
   Femeile şi dialogul interior VI-136

4. ATENŢIA
Inacţiunea (v. nr. 5)
Mersuri şi marşuri (v. nr. 2)
Oprirea dialogului interior (v. nr. 3)
Vânătorul de spirit II-233
Privind ceaţa III-141
Atenţie şi sunet III- 144
A observa umbrele III-194
A observa o bucată de material III-210
A observa o piatră III-203
Umbre şi privirea întretăiată III-210
A privi cu ochii pe jumătate închişi III-216
A găsi un loc cu aliaţi III-220
Chemarea moliei V-147
Un mod de a mânca V-222-223
A observa dealurile, norii ş.a. V-240
A căuta a doua atenţie şi visatul V-284-289
A căuta bucata de material V-293-297
Jocul cu harnaşamentul VI-61-62
Hamul purificator VI-184
A simţi punctul de asamblare VI-252-253
Săculeţul de bumbac VI-255
Hamul VI-262, 302
Mişcarea pelvină. Punctul de asamblare şi visatul VII-292-293
Intenţia chemării VII-283

5. INACŢIUNEA
Atenţia (v. nr. 4)
Pălăria cu oglinzi VI-137
Cutia inacţiunii VI-234
Schimbarea nivelului conştiinţei VI-235
Separarea auzului de vedere VI-235
Suspendarea în copac VI-235-236

6. INACŢIUNEA SINELUI PERSONAL
Moartea ca sfetnic III-43
Moartea ca sfetnic IV-236
Ştergerea istoriei personale III-26

Ruperea rutinei III-89
A spune minciuni III-213
Schimbarea exteriorului VI-236
Pierderea importanţei de sine III-35
A vorbi cu plantele III-40
A acţiona de dragul acţiunii IV-232-233
Grija faţă de altcineva VI-130
Asumarea de responsabilităţi III-53
Gest III-60

7. STALKING
Inacţiunea sinelui personal (v. nr. 6)
A deveni vânător III-64
A fi inaccesibil III-75
A observa tonal-ul IV-137
Obiceiuri de stalking V-222
Stăpânirea situaţiilor sociale VI-134
Preceptele stalkingului VI-279
Recapitulare VI-284-289
Elemente de strategie VII-31
Micul tiran VII-31-34, 38,39,46
Obiceiuri şi punctul de asamblare VII-187-188
A acţiona deliberat VII-196
Deghizări VIII-84-85
Deghizarea în sexul opus VIII-87-88
Poemele şi tăcerea interioară VIII-130-131
A înţelege aparenţele VIII-280-282
Cele patru moduri de stalking VII-88-106

8. VISATUL
Inacţiunea (v. nr. 5)
Programarea visatului III-114
Visatul III-127-128
Banda de cap III-147
Visatul III-167-168, 173-174
Visatul IV-20
Visatul V-159
Reţinerea imaginilor din vis V-268
Visatul V-268-269

Cu limite V-275
Observarea în cazul celei de- a doua atenţii şi a visatului V-284-293
Visatul VI-50,53, 128
Visatul şi dialogul interior VI-135-137
Visatul VI-137 – 142, 249-252
Procedură pentru visat VII-199
Mişcarea pelvină. Punctul de asamblare şi visatul VII-292-293

9. ENERGIA
Puterea răsăritului IV-65
Puterea personală III-137
Captarea energiei soarelui cu ochii V-267
Captarea energiei pământului V-268
Inventar al gesturilor consumatoare de energie VII-29-31
A economisi energie VII-97

10. LEGĂTURA CU NATURA
A te face accesibil puterii III-105
Strigătul III-111
Propria înmormântare III-121
Propria înmormântare într-o cutie de pământ III-123
Ascunderea de vânt II-138
Observarea şi alergarea la apus III-166
Puterea de la răsărit IV-65
Vindecarea prin îngropare VI-11-12
Suspendarea de copac VI-235
Strălucirea, tăcerea interioară şi ajutorul Pământului VII-224-225
Îngroparea VII-255-256

11. MISCELANEA
Respiraţia pentru pericol, tensiune sau frică IV-166
A împinge ceva în afara corpului III-206
Odihna în patul refacerii III-16
Poziţia şezând pentru situaţii nesigure III-219
Lovitura iepurelui (apărare) III-232
Calmarea nervozităţii IV-26
Calmarea prin strigăte de animal IV-78-79

Eliminarea bolii V-106
Baia de fum pentru vedere şi vindecare V-259-260
Calmare prin masarea coapselor VI-43
A chema aliatul cu o oglindă VII-103, 105, 106,112
Calmare prin rotirea privirii VII-278-279
Pentru un somn bun VIII-45-46

12. STAREA UNUI RĂZBOINIC III-121
Abandon şi control III-134

13. VRĂJITORIE
Maiz pinto I-23-24
Apărare şi strigătul de luptă I-178

GLOSARUL TEHNICILOR DIN ACEASTĂ CARTE

CORPUL CA UN CÂMP DE ENERGIE

1. Alcătuirea unui inventar al actelor consumatoare de energie
2. Tehnici pentru determinarea calităţii energetice a actelor pe care le întreprindem
3. Referinţe pentru stabilirea nivelului energetic în momentul naşterii
4. Tehnici de stopare a emoţiilor sau a gândurilor destabilizatoare
5. Tehnici pentru a economisi energie şi a atinge o stare de bine
6. Tehnici pentru tăcere
7. Conservarea energiei sexuale
8. Captarea de energie de la soare

ARTA STALKINGULUI ŞI PRACTICAREA LUI

Recapitulare

9. Lista evenimentelor
10. Respiraţia
11. Cutia pentru recapitulare

Alte exerciţii

12. Strategia stalkerului
13. A intenţiona aparenţele
14. Actor pentru câteva zile
15. Disimulări
16. Deghizarea în sexul opus
17. Observarea tonalilor

INACŢIUNILE SINELUI PERSONAL

Conştiinţa morţii
18. Moartea ca sfetnic

Conştiinţa osaturii
19 Trezirea scheletului
20. A atinge scheletul
21. Dansul scheletului

Ştergerea istoriei personale
22. Ego: un portret verbal
23. A începe să ne ştergem pe noi înşine
24. A vă spune minciuni
25. Schimbarea aparenţelor

Ruperea rutinei
26. Obiceiuri de stalking
27. Inacţiuni individualizate

Eliminarea importanţei de sine
28. A vorbi cu plantele şi copacii
29. A acţiona de dragul acţiunii
30. A avea grijă de cineva
31. Schimbarea contextului
32. A face pe nebunul
33. Propria denunţare

OPRIREA DIALOGULUI INTERIOR

34. Mersul atent
35. Mersul în şir indian
36. A merge pe urme
37. Mersul umbrelor
38. O formă de mers a lui don Juan
39. Pasul puterii

Folosirea specială a simțurilor

40. A asculta
41. Fluxul naturii
42. A asculta tăcerea
43. Orbire temporară
44. Vederea nefocalizată
45. Observarea umbrelor

Respirația

46. Tehnica de bază pentru respirație
47. Variații ale tehnicii de bază a respirației
48. Variantă cu sunet
49. Variantă cu folosirea numerelor
50. Lumânarea tăcerii
51. Artele și sportul

MAGIA ATENȚIEI

52. Observarea umbrelor
53. Observarea pietrelor
54. Copacul făcut din văzduh
55. Mersul cu spatele
56. Pălăria cu oglinzi
57. Suspendarea de tavan
58. Suspendarea de copac

A PROVOCA VISATUL

59. Regăsirea mâinilor
60. A susține imagini din vis
61. A învăța să ne mișcăm
62. Spațiu și timp
63. A ne regăsi pe noi înșine
64. Câteva sugestii de natură tehnică
65. Observarea obiectelor în *vis*

CORPUL CA ŞI CONŞTIINŢĂ

Percepţia corporală
66. Mersul punctului de mijloc
67. Patul refacerii

Exerciţiile ne-vederii
68. Exerciţiul orbului
69. Casa orbului
70. Mersul orbului
71. Chemarea
72. Cursa către necunoscut

CEA MAI MARE DRAGOSTE A LUPTĂTORULUI

Legătura cu Pământul şi Natura
73. Alpinism arboricol
74. Ritmul pământului
75. Înmormântarea războinicului
76. Reîntâlnirea cu pământul

TABLA DE MATERII ADNOTATĂ

Dedicaţie 7
Trimiteri la Cărţile lui Carlos Castaneda citate în text 8
Introducere 9

PARTEA ÎNTÂI: REALITATEA LUI DON JUAN
Capitolul 1
Emanaţiile vulturului: un univers al câmpurilor energiei

– Preliminarii 27
– Originea 28
– Emanaţiile vulturului 29
– Punctul de asamblare 30
– Formele atenţiei 31
– Necunoscutul şi ceea ce nu poate fi cunoscut 31
– Descrierea lumii 32
– Dialogul intern 33
– Cercurile puterii 33
– Non-acţiunea 34
– Egoul ca parte a descrierii 35
– Tonalul şi nagualul 35
– Conştiinţa celuilalt sine 37

Capitolul 2
Sigiliul impecabilului

– Mitul luptătorului 39
– *Calea luptătorului*: unicul ajutor şi călătoria în necunoscut 41

PARTEA A DOUA: LUCRUL CU REALITATEA OBIŞNUITĂ (Exerciţii pentru partea dreaptă)

Capitolul 3
Corpul - câmp de energie sau calea puterii personale

– Energie 47
– Lumină sau ego? 47
– Puterea personală 50
– Originea puterii personale 51
– A determina trecutul 53
– Vânătoarea puterii 54
– Emoţiile 57
– Importanţa sinelui 60

Tehnici
1. – Alcătuirea unui inventar al actelor consumatoare de energie 62
– *Comentariu asupra tehnicii* 65
2. – Tehnici pentru determinarea calităţii energetice a actelor pe care le întreprindem 65
– *Comentariu asupra tehnicii* 66
3. – Referinţe pentru stabilirea nivelului energetic în momentul naşterii 66
– *Comentariu asupra tehnicii* 67
4. – Tehnici de stopare a emoţiilor sau a gândurilor destabilizatoare 67
– Căutarea liniştii interioare 68
– Modificarea 68
5. – Tehnici pentru a economisi energie şi a avea o stare de bine 68
6. – Tehnici pentru tăcere 68

7. – Conservarea energiei sexuale 69
– *Comentariu asupra tehnicii* 69
8. – Captarea de energie de la soare 69
– Captarea de energie între noapte şi zi 70
– *Comentariu asupra tehnicii* 71

Capitolul 4
Arta stalkingului şi practicarea lui

– Stalkingul şi cealaltă realitate 75
– Controlul comportamentului în lumea obişnuită 75
– Stalkingul şi vânătoarea 76
– Stalkingul şi punctul de asamblare 77
– Stalking şi succes 77
– Stalkingul în opera lui Castaneda 78
– Preceptele stalkingului 79
– Principiile stalkingului 79
– Cele patru metode ale stalkingului 80

Recapitulare: Fortăreaţa stalkerului
– Recapitularea la persoanele aflate în pragul morţii 81
– Explozia conştiinţei 81
– Memoria trupului 82
– Eşecul psihanaliştilor 82
– Lanţurile trecutului 83
– O uşă spre libertate 84
– Salvarea cvasi-amintirilor celuilalt sine 84
– Promisiunea 85
– Închiderea găurilor negre 86

Tehnici
– Proceduri de recapitulare 88
– Cutia pentru recapitulare 88

9. Lista evenimentelor
Zone 89
Elemente din cadrul zonei 90
Scene din cadrul unui element 90
Evenimente în cadrul unei scene date 91
10. Respirația 92
Inspirația 93
Expirația 93
Respirația completă 94
11. Cutia pentru recapitulare 94
– *Fabricarea* 94
– *În interiorul cutiei* 95
– *Micul tiran* 97
12. Strategia stalkerului 99
Comentariu asupra tehnicii 99
13. A intenționa aparențele 101
14. Actor pentru câteva zile 102
15. Disimulări 103
16. Deghizarea în sexul opus 104
17. Observarea tonalilor 104

Capitolul 5
Inacțiunile sinelui personal

– Destructurarea egoului 107
– Sclavii unei descrieri 108
– A acționa decis 109
– Destructurarea psihotică 110
– Destructurarea luptătorului 111
– Exerciții introductive de conștientizare a morții 112

Tehnici
18. Moartea ca sfetnic 115
Exerciţii introductive de trezire a conştiinţei osaturii 116
19. Trezirea scheletului 116
20. A atinge scheletul 117
21. Dansul scheletului 118
Comentariu asupra tehnicii 118
Exerciţii introductive pentru ştergerea istoriei personale 118
22. Ego: un portret verbal 121
Comentariu asupra tehnicii 122
23. A începe să ne ştergem pe noi înşine 122
24. A vă spune minciuni 123
Comentariu asupra tehnicii 124
25. Schimbarea aparenţelor 124
Exerciţii introductive de rupere a rutinei 125
26. Obiceiuri de stalking 126
27. Inacţiuni individualizate 127
Comentariu asupra tehnicii 130
Exerciţii introductive pentru eliminarea importanţei de sine 131
28. A vorbi cu plantele şi copacii 133
29. A acţiona de dragul acţiunii 133
Comentariu asupra tehnicii 134
30. A avea grijă de cineva 135
31. Schimbarea contextului 135
32. A face pe nebunul 136
33. Propria denunţare 137

PARTEA A TREIA: ACCESUL LA CEALALTĂ REALITATE
(Practici pentru partea stângă)

Capitolul 6
Oprirea dialogului interior sau cheia uşii dintre lumi

– Golirea minţii 141
– Punctul de vedere al Estului 142
– Punctul de vedere al indo-americanilor 142
– Don Juan şi moştenirea toltecă 143
– Dincolo de dorinţă 143
– A gândi despre a nu gândi 144
– A gândi nu înseamnă a observa 145
– Uşa percepţiei 146
– Paşaport către cealaltă realitate 147
– Magicul de dincolo şi magicul de aici 147

Tehnici
– Întrebuinţări speciale ale atenţiei 148
34. Mersul atent 149
Comentariu asupra tehnicii 150
35. Mersul în şir indian 151
Comentariu asupra tehnicii 153
36. A merge pe urme 153
Comentariu asupra tehnicii 153
37. Mersul umbrelor 154
38. O formă de mers a lui don Juan 154
39. Mersul puterii 155
Comentariu asupra tehnicii 158
– O ilustrare a relaţiei dintre mersul puterii şi fenomenul cunoscut ca nagualism 159
– Folosirea specială a simţurilor 160
40. A asculta 161
41. Fluxul naturii 161
42. A asculta tăcerea 161
43. Orbirea temporară 161
44. Vederea nefocalizată 162
45. Observarea umbrelor 162
Comentariu asupra tehnicii *162*

Respiraţia
46. Tehnica de bază pentru respiraţie 163
47. Variaţii ale tehnicii de bază a respiraţiei 163
48. Variantă cu sunet 163
49. Variantă cu folosirea numerelor 164
50. Lumânarea tăcerii 164
Comentariu asupra tehnicii 165
51. Artele şi sportul 165

Capitolul 7
Magia atenţiei

– Percepţie şi atenţie 167
– Atenţia şi limitele ei 168
– Prima şi cea de-a doua atenţie 169
– Fixarea atenţiei 170
– Inacţiune şi atenţie 170

Tehnici
52. Observarea umbrelor 171
53. A observa pietrele 171
54. Copacul făcut din văzduh 172
55. Mersul cu spatele 173
Comentariu asupra tehnicii 174
56. Pălăria cu oglinzi 174
Hamurile purificatoare 175
57. Suspendarea de tavan 177
58. Suspendarea de copac 177
Comentariu asupra tehnicii 178
Comentariu asupra exerciţiilor de atenţie şi inacţiune *179*

Capitolul 8
A provoca visatul

– Vise comune 181
– Vise necivilizate 182
– Visatul: Inacţiunea viselor 183
– Celălalt sine al celuilalt sine 184
– Reciprocitatea lumii *visatului* 185
– Comoara ascunsă a celuilalt sine 186
– Câteva consideraţii generale despre tehnică 188

Tehnici
59. Regăsirea mâinilor 189
60. A susţine imagini din vis 191
61. A învăţa să ne mişcăm 192
62. Spaţiu şi timp 192
63. A ne găsi pe noi înşine 193
– Dublul: este vorba despre dublu sau despre triplu? 195
Comentariu referitor la aplicarea practicilor visatului 196
64. Câteva sugestii de natură tehnică 197
65. Observarea obiectelor *în vis* *198*

Capitolul 9
Corpul ca şi conştiinţă

– Percepţia corporală 201

Tehnici
66. Mersul punctului de mijloc 203
67. Patul refacerii 204
Comentariu asupra tehnicii 207
– Exerciţiile ne-vederii 207

68. Exercițiul orbului 208
69. Casa orbului 209
70. Mersul orbului 210
71. Chemarea 210
72. Cursa către necunoscut 210
Comentariu asupra tehnicii 212

Capitolul 10
Cea mai mare dragoste a luptătorului

– Lumea modernă: societăți lipsite de dragoste 215
– Amintindu-ne de pământ 216
– Mesajul de la ceilalți 217
– Singurătatea luptătorului 218
– Un antidot pentru singurătate 218

Tehnici 219
73. Alpinism arboricol 220
74. Ritmul Pământului 222
75. Înmormântarea luptătorului 223
76. Reîntâlnirea cu pământul 227

Considerații suplimentare 229
Bibliografia cărților lui Carlos Castaneda 233
Glosarul tehnicilor din operele lui Carlos Castaneda 235
Glosarul tehnicilor din această carte 241
Tabla de materii adnotată 245

CUPRINS

Dedicaţie	7
Trimiteri la cărţile lui Castaneda	8
Introducere	9
Partea întâi: Realitatea lui don Juan	25
Capitolul unu: Emanaţiile vulturului	
Un univers al câmpurilor energetice	27
Capitolul doi: Sigiliul impecabilului	39
Partea a doua: Lucrul special cu realitatea obişnuită	
(Practicile părţii drepte)	45
Capitolul trei: Corpul ca un câmp de energie	
sau calea către puterea personală	47
Capitolul patru: Arta şi practica stalkingului	75
Capitolul cinci: Inacţiunile sinelui personal	107
Partea a treia: Calea către o altă realitate	
(Practicile părţii stângi)	139
Capitolul şase: Oprirea dialogului interior	
sau cheia uşii dintre lumi	141
Capitolul şapte: Atenţia magică	167
Capitolul opt: Organizarea visării	181
Capitolul nouă: Corpul ca şi conştiinţă	201
Capitolul zece: Cea mai mare dragoste a luptătorului	215
Consideraţii suplimentare	229
Biografia cărţilor lui Carlos Castaneda	233
Glosar al tehnicilor care se găsesc în opera lui Castaneda	235
Glosar al tehnicilor care se găsesc în această carte	241
Tabla de materii cu adnotări	245

Tiparul executat la ***S.C. LUMINA TIPO s.r.l.***
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
tel./fax 211.32.60; tel. 212.29.27
E-mail: **office@luminatipo.com**
www.luminatipo.com

VICTOR SANCHEZ

ÎNVĂȚĂTURILE LUI DON CARLOS

APLICAȚII PRACTICE ALE LUCRĂRILOR LUI CARLOS CASTANEDA

ADUCEȚI ÎNVĂȚĂTURILE LUI DON JUAN ÎN VIAȚA VOASTRĂ!

Milioanele de cititori ai cărților lui Carlos Castaneda s-au delectat cu fantasticele învățături ale lui don Juan Matus, șamanul Yaqui din nordul Mexicului. Acum, grație tehnicilor expuse în această carte, puteți și voi aplica aceste tehnici în viața voastră de zi cu zi.

„Victor Sanchez a clarificat și distilat esența scrierilor lui Carlos Castaneda într-o formă pe care oricine o poate aplica în viața de zi cu zi. O carte strălucită, lucidă, fermă în integritatea sa. Învățăturile lui don Carlos ne descoperă calea luptătorului-șaman. Și pare destinată să devină o operă de referință în domeniu".

– Dan Millman, autorul cărților „Calea Luptătorului Pașnic" și „Clipe speciale".

„Sanchez ne-a binecuvântat cu o carte funcțională, cu exerciții precise care să ne ajute să ne înfrângem egoul și să ne eliberăm energia, pentru a putea acționa decis și pentru a aduce în viețile noastre ceva din magia celeilalte realități"

– Tamarack Song, autor al cărții „Călătorie către sinele ancestral"

„Pentru toți cititorii cărților lui Carlos Castaneda, acesta este un ghid pentru învățăturile lui don Juan Matus și Carlos Castaneda, scris de cineva care „cunoaște", adică de Victor Sanchez. Este un ghid practic, de mare valoare și profunzime. Și este o carte de căpătâi pentru toți cei care s-au simțit fascinați de învățăturile lui don Juan, prin intermediul lui Carlos Castaneda."

– Jose Stevens, autor al cărților „Transformarea viselor" și „Secretele Șamanismului".

Victor Sanchez a petrecut 15 ani în mijlocul popoarelor indigene din Mexic care, trăind retrase în munți, au păstrat vie calea deschisă de vechii tolteci. Munca sa printre ei nu a fost una de investigație academică, ci aceea a unui practicant dornic să păstreze și să conserve tradiția acestora. Mai mult, el ține în întreaga lume ateliere pentru practicarea tehnicilor descrise în această carte.

ISBN 978-973-9380-50-6

EDITURA ELIT